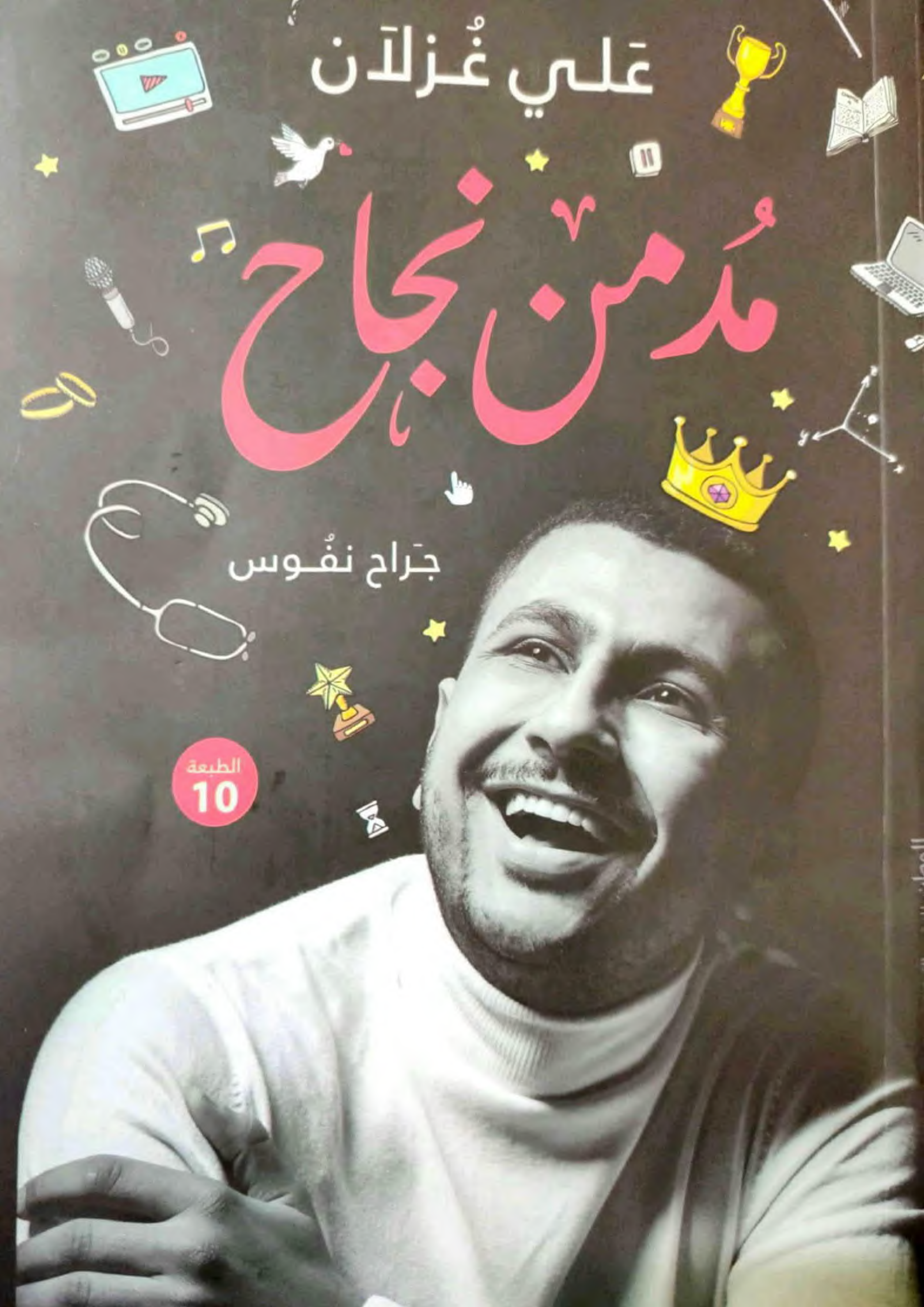

عَلي غُزلاَن
مُدمن نجاح
جرّاح نفُوس
الطبعة
10

مدمن نجاح

جرّاح نفوس



الوطن
للنشر والتوزيع

اسم الكاتب علي غزلان
رقم الإيداع 27125/ 2019
الترقيم الدولي 977-977-85631-5-3
تصميم الغلاف كريم آدم
التدقيق اللغوي محمد فهمي
تصوير الغلاف حسام أنتيكا
فيديوجرافر عمرو يوسف
الإخراج الفني ضياء فريد
المدير العام خالد ناصف

0100 018 8557
alwatanpublishinghouse@gmail.com
FB.com/alwatanpub
35 شارع أحمد زكي المعادي -القاهرة



مدمن نجاح

(جرّاح نفوس)

علي غزلان

إهداء

لكل اللي فكر يشتري الكتاب من غير مماطلة، وفصال ووجع قلب، ومناهدة، ولكل واحد مقاليش إيه يادكترة مافيش نسخة هدية؟

لكل حد قالي كلمة حلوة حتى ولو على سبيل المجاملة، إهداء للناس اللي حسسوني أني أستاهل وأتحب ورفعوا من روحي المعنوية، إهداء لكل حد راضي قلبي ومهانش عليه زعلي، إهداء للكلمة الحلوة والمعاملة الطيبة اللي فرقت معايا وفضل أثرها جوايا منستهوش.

في المونتاج

في تمام الساعة الرابعة صباحًا يرن صوت هاتفه؛ ليفوق من نومه ويرد في قلق:

ـ آلو؟

تتبدل ملامح وجهه، وهو يسأل بعصبية:

ـ يا نهار أسود أنت بتتكلم جد؟

يكمل في لهفة طب أنا جاي حالًا!!

بعد ساعة في طرقة المستشفى يقف شاب أسمر اللون، طويل القامة، ويمسك الهاتف بيده، وهو يتصل:

ـ بقولك جمعوا بعضكم حالًا وتعالوا المستشفى..!!

يمر من الوقت ساعة إضافية عندما يجتمعوا جميعًا في إحدى غرف المستشفى، ويبدو عليهم جميعا الحزن والرثاء.. يدخل الشاب الأسمر طويل القامة، ويغلق الباب بإحكام:

ـ المصري مات خلاص..راح اللي كان مجمعنا دايمًا.

يصرخ أحدهم وهو يقول:

ـ أنا مش مصدق أنه مات أنا قلبي بيوجعني مش قادر أستوعب..

ينظر له الثاني في وجوم:

ـ مجمعنا فين؟ أنت مين أصلاً؟ حد من الشلة يعرفوا؟

يتحدث الثالث في عنف:

ـ مش وقتوا الكلام دا، المهم وندفنه الأول ونقف مع أهله.

أما الرابع فيضيف:

ـ لا أنا كمان عايز أفهم أنت مين؟ وجبت أرقامنا منين؟ المصري عمره ما كلمنا عليك!!

لكن الخامس يقف، ويقول في شك:

ـ أنتم عاملين مقلب مثلاً؟

يصرخ فيهم السادس:

ـ اخرسوا بقا أنتم مبتفهموش، وأنت هتفضل تشك في نفسك كدا ؟ أنت لو أمك ماتت هتشك أنها بتمثل عليك.

يضيف السابع:

ـ آه والله عندك حق حاجة تقرف..مهو مرمي قدامك هناك في الإنعاش اهه.

ينظر لهم الثامن باحتقار بدون أن يضيف كلمة واحدة.

طرقات على الباب، ثم يدخل الطبيب:

ـ البقاء لله يا جماعة..بس في ظابط بره عايز يأخد أقوالكم.

يرد الشاب الأسمر:

ـ خليكو زي مانتو أنا هخرج أفهم في ايه!!

يخرج الشاب في حين يبدأ حديثهم:

ـ الله يرحمه ادعوله، وبطلوا عياط.

ـ لا طبعا متدعوش ليه بالرحمة دا مسيحي!! يدوب تدعوا ربنا يغفرله بس بعد ايه..فات الأوان.

ـ آآاه ياصاحبي ..هعيش إزاي من بعدك!!

ـ يابني بطل أفورة أنت مكنتش بطيقه أصلًا.

ـ أنا شاكك أنكم كلكم عاملين فيا مقلب.

ـ ياخي يلعن أم شكك..هنيجي كلنا الفجر في المستشفى، ونبلغ البوليس عشان نعمل فيك مقلب... أنت مين اصلا!

ـ ممكن تسكتوا شوية على مانشوف هناخده ونغسله إزاي؟

ـ أنا أصلًا مش فاهم حاجة؟ هو مات إزاي؟ وإيه جابه المستشفى؟ ومين اللي اتصل بيا دا؟ وجاب رقمي منين!!

يدخل الشاب الأسمر وأصبح وجهه غاضبًا، وفي عصبية يقول:

ـ البوليس شاكك أنه منتحرش!!

يرد الأول:

- يعني ايه؟ اتقتل؟

أما الثاني:

- هو انتحر أصلا؟

الثالث يقف ويقول، وهو يقترب من الشاب الأسمر:

- لا بص بقا ما أنت تفهمنا المصري مات إزاي وأنت عرفت إزاي ؟

يجلس الأسمر، وهو ينظر في عيون الجميع:

- أنا زي زيكم جالي مكالمة من ساعتين صحيت عليها..اتصلت بيا جارته لأني كنت آخر رقم مكلمه.

يبكي بالدموع، ويقول، وهو يمسح دموعه:

- قالتلي صاحبك رمى نفسه من البلكونة..والإسعاف خادته.

فضلت أعيط وأجري في الشارع لغاية لما جيت شوفته بنفسي، وهو بياخد آخر نفس

يكمل، وهو يصرخ:

- مااات..مات قداام عيني...مات، وكان مكلمني امبارح عشان هيعمل مفاجأة لحد فيكم في عيد ميلاده..مات ياحبيبي، وهو بيفكر في أصحابه!!

يبكي الجميع في حرقة في حين يرد أحدهم:

- أنت مش كداب..أنا فعلا عيد ميلادي النهاردة.

يحزن الجميع دون شخص، يجلس صامتًا، وينظر لهم باحتقار.

يمسح الشاب الأسمر دموعه، ويقول:

ـ لما رحت عند بيته جيرانه، قالوا إنه رمى نفسه من البلكونة، وإنه كان عايز ينتحر.

يقاطعه أحدهم:

ـ يعني كمان ميت كافر..دا هيتحشر في نار جهنم..ليه كده يامصري !! مش هينفع نغسله، ولا نصلي عليه لأنه كافر.

صراخ مستمر من آخر:

ـ أنااا مش قادر أصدق كفاااية صووت...اتكتموا بقاااا.

يكمل الشاب الأسمر:

ـ المشكلة دلوقتي أن البوليس شاكك أنه مانتحرش.. يعني ممكن يكون اتقتل

يشهق أحدهم:

ـ اتقتل..؟؟ مين اللي قتله!!

ينظر له آخر في شك:

ـ مالك مستغرب كده أنه اتقتل؟

ينظر له آخر:

ـ ايوة ليه مستبعد أنه يتقتل؟

يقترب منه الثالث:
ـ ولا أنت بقا حابب تبين أنك مندهش؟
يصيح الشاب الأسمر فيهم، وهو يقول:
ـ ممكن تهدوا شوية !! أنا هخرج أشوف وصلوا لإيه!
أثناء خروجه يقف أحدهم:
ـ بقولكم إيه أنا عارف مين اللي قتله، وعارف كل حاجة من الألف للياء!
يهم أحدهم أن يقول شيئًا، ولكن لا يتحدث..يضيف آخر:
ـ بلاش فلحستك دي والنبي النهاردة..الكلام دا فيه إعدام.
ينظر أحدهم في ارتياب ويقول:
ـ على فكرة بقا هو صح جداا..أنا كمان عارف هو مين.
يلتفت وكأنه يوجه الاتهام للجالس بجانبه:
ـ والبوليس أكيد هيعرفه..وهيجيبه..
ـ أنت بتبصلي كده ليه؟
قبل أن يرد يلتف الباقون حوله، وينظرون إليه كأنه موضع اتهام، ولكن يبقى الصامت مكانه لا يعطي أي استجابات إلا أنه ينظر لهم باحتقار وأيضًا يقف آخر يدعو له بالرحمة دون أن يشارك معهم في الحوار الذي يعتبره هزليًا.

ينطق أحدهم:

ـ يعني شوف مين بقا اللي بيحب يأكل الجو دايما، وعايز يبقى نجم القعدة دايمًا، ومن مصلحته المصري يختفي عشان يركب هو التريند!

يصيح فيهم:

ـ أنتم أكيد مجانين!! أنا استحالة أعمل كده!!

يدخل الشاب الأسمر، وهو يرتعش وعيناه مليئة بالدموع:

ـ هم شاكوا أنه منتحرش؛ لأن جاره قال: إنه سمع صوت باب الشقة بيتقفل، ومعنى كده أن فيه حد خرج من عنده.

يصرخ شخص:

ـ آااه ياصاحبي.. يعني اتعرضت للرعب والخوف قبل ماتموت، واحتمال يكون فضل يخوفك لغاية مارميت نفسك من البلكونة..آااه ياقلبي اللي بيتقطع عليك.

يكمل الأسمر:

ـ المشكلة الكبيرة اللي هتجنني أني سمعت العسكري بيقول إنه نطق اسم حد قبل مايموت!!

يقول أحدهم، وهو يبكي:

ـ أكيد اللي قتله!!

يرد آخر:

- قال اسم مين؟؟

يهز الشاب الأسمر رأسه:

- معرفش ..أنا سمعتهم بس من بعيد!!

يسأله أحدهم:

- أنا عايز أعرف إحنا إزاي نخلص الإجراءات عشان نغسله، ونروح بيه!!

يجيب عليه الصامت:

- تفكير كويس!

ينظر له آخر:

- أخيرًا اتخلصت من غطرستك واتكلمت...لما انت جاي تقعد وتسكت، وأنت بتبصلنا من تحت لفوق كده جيت ليه؟

- جيت عشان المصري بيمثلني، ولازم أكون موجود.

ينظر آخر:

- ياريتك ماجيت..طول عمرك جاي علينا كلنا، ومحسسنا أنك مافيش زيك.

يبكي، وهو يضيف:

- الدنيا كلها جاية عليا..حتى لما فرحي قرب صاحبي مات.

يرد آخر:
- أنا هكتب بوست على الفيس دلوقتي نلم تبرعات،
وأخد نصها عشان كنت محتاج مبلغ لحاجة لله..
والباقي نعمله بيه صدقة أنا اللي هدفعها للي يستحقها.

يتعصب آخر قليلًا، وهو يقول:
- أنا هتشل...صاحبنا مات، وعايزين نخرجه من هنا،
وأنتم بتتكلموا في إيييييه!!

يقول الشاب الأسمر:
- أهم حاجة دلوقتي نعرف اسم مين اللي قاله قبل
مايموت!! بس جاي في بالي فكرة إيه رأيكم ننزل
كلنا صورته، ونعمله منشن عشان الناس تدعيله
بالرحمة؟

ينظر له أحدهم بارتياب:
- طب ماتروح تعرف وتيجي تقولنا! واحنا هننزل
صورته، ونكتب ادعوله بالرحمة!

يخرج، وهو يقول:
- تمام أنا بعتلكم الصورة كلكم أهه على الماسنجر،
وهحاول أخرج أعرف حاجة بس لما أعرفه..هعرف
أجيب حق صاحبي، ومش هسيبه.

يقول أحدهم بصوت منبوح:
- صاحبي راااح هعيش إزاي يااالعالم ..أنا حاسس إني
مش شايف قدامي.

يخبطه في ذراعه أحدهم، وهو يقول:
- ياعم عليا النعمة المصري ما كان بيطيقك، ولا أنت كنت بتطيقه الله يرحمه بقا مش حوار يعني.
يصيح في وجهه أحدهم:
- قولتلك متترحمش عليه دا ميت كافر...
يعنفه آخر:
- ياعم غور بقا بدين أمك اللي أنت واجع دماغنا بيه دا.
- أنت كمان بتسب الدين ياملحد! أنا همشي من القعدة اللي كلها نجاسة دي.
يصرخ بصوت عالٍ، وهو يصيح:
- اتكتمووووا بقاااا اسكتووواااا هموووووت..
يقول أحدهم، وهو يمسك الهاتف بيده:
- يا نهار لايكات دا الفيس مقلوب !!
يدخل الشاب الأسمر، وهو ينظر بغل لأحدهم:
- عرفت نطق اسم مين..المصري قال اسمك أنت قبل مايموت.
يشير إليه بينما يتغير ملامح الجميع..
ينظرون إليه، وهو يقول:
- طب ليه متقوليش أنه نطق اسم حد كان بيحبه وقريب منه..أو حد كان بيستنجد بيه مثلاً لأنه دايما في ضهره! ليه نيتكم كده!؟

يفكر أحدهم، وهو يتوعده:

- عليا الحرام من ديني لو طلعت أنت ماهستنى قانون!

فيصيح آخر:

- بتسب الدين تاني ياكافر، والله ما أنا قاعد فيها.

يحاول أن يخرج، ولكن الشاب الأسمر يمنعه:

- محدش هيخرج من هنا إلا لما نرسي على بر!

يتوتر الذي يصيح فيهم باستمرار، ويراقب عيونهم التي تذرف بالدموع، يحاول أن يقترب من الباب في حين يراقبه الجالس في صمت، يحاول أن يفتح الباب دون أن يشعر أحد، ولكن قبل أن يخرج يمسكه الشاب الأسمر:

- ليه كده؟

تلتف الوجوه مرة أخرى إلى الذي حاول أن يهرب، وهم يتساءلون:

- ليه حاولت تهرب؟

- أكيد أنت اللي قتلته!

- هو ليه الناس بقت بتلبس وشوش كده دا أنت أكتر حد عيطت عليه يا جدع!

يصرخ آخر في سعادة، وهو يتصفح الهاتف:

- يالهوي المصري اتشهر، وهو ميت أكتر من وهو عايش!!

الأصوات تتزايد من حوله، وليس لديه فرصة للهروب، يشعر بالتوتر أكثر فأكثر..تتزايد ضربات قلبه..يظهر عليه أنه سوف يعترف بكل شيء، ينظر للجميع وتحمر وجنتاه، يصبغ وجهه باللون الأحمر..يتوتر ..يصرخ..يقع مغشيًا عليه،

يحاولون أن يفوقونه، ولكنهم يسمعون طرقة ثم الأخرى على الباب، الجميع في قلق وتوتر، يحاول الشاب الأسمر أن يفتح الباب، ويده ترتعش.

يفتح الباب فيدخل وهو يبتسم، ينظر الجميع في ذهول، يجلس واضعًا قدم على الأخرى، ويقول في هدوء:

- حبايب قلبي أنا جمعتكم النهاردة عشان أقولكم إن شهير المصري مبيموتش.

ينظر للمغشي عليه، وهو يكمل:

- أنا بس لقيت التفاعل قل على صفحتي، قولت أعمل فيكم مقلب عشان التفاعل يزيد تاني بس مكنتش عارف أن في شلتنا حد قلبه خفيف كده.

يصيح فيه احدهم:

- أنت ابن حرام يابني؟

يرد عليه:

- مين شيخ عبدالله بنفسه بيقذف الناس في أعراضهم؟

عمومًا كويس أنكم نزلتوا صورتي وناس كتير غريبة عملتلي فولو.. بس حابب بردو أقولكم خطتي أنا قولت بعد ما تعملوا كدا أطلع أقول للناس أني ممتش أو أعمل أني أونلاين، وأقول إن دا كان مقلب، والناس هتبدأ تكلمني، وأبقى محط أنظار السوشيال ميديا أكتر وآه ممكن ناس كتير تشتمني بس مش مهم يوم اتنين وهينسوا، وبعد كدا ممكن أبقى أفكر أعمل محتوى هادف، بس المهم أن الفولو يزيد وفعلا دا اللي حصل !

يدخل الطبيب وهو يضحك، فيشير إليه شهير:

ـ أقدملكم صاحبي الأسطورة دكتور بهيج.

تحية لكل اللي فهم القصة، وفهم نفسيات الأشخاص اللي فيها،
واللي مفهمش ياريت يكمل الكتاب للآخر عشان يفهم أكتر!

مقدمة

من أول ما صنف «يونج» الشخصيات ومرورًا بعلماء كتير في علم النفس والطب النفسي، ووصولا بـ ١٦ نمطًا من الشخصيات الموجودين حاليًا، في ١٦ نفسية بتقابلهم في كل مكان، وبتتعامل معاهم طول الوقت ومش هيخرجوا عن دايرتك، في ١٠ هذكرهم في الكتاب و٦ هحتفظ بيهم لنفسي عشان أبقى مدكن حاجة للزمن.

فركز في اللي جاي، وسيب اللي في إيدك، وشغلي مخك عشان هرسيك على الليلة، وهقول كلام مهم ياكش ينفعكوا بحاجة.

النفسية رقم ١

نجم الساحة

يرن في أذنيه دائمًا صوت فيروز الرقيق «مغرور ياهوى مغرور»، يجلس محملقًا عينيه يمينًا ويسارًا ويحدث نفسه: العالم لي وحدي، أنهم مجرد رعاع، وعبيد، لا يوجد أحد مثلي.

"مثلي» ؟؟

هبدأ بخالد صديقي الـ.. الـ.. اللي مش مثلي.

في قهوة عمي ربيع من يومين، كنا قاعدين كشلة بائسة بنفتكر الذكريات السودة وبنفكر في المستقبل الـ.. الـ.. لساني مش قادر يجيبها..المشرق، فجأة الصوت هدي من حولينا وطلع صوت خالد المعتاد بيحكي عن حبيبته اللي سابته، سمعنا.. دخل في حكاية بسنت صديقته اللي زعلته، سمعنا.. خلص وفتح حوار مع ريم زميلته في الشغل اللي بتكراش عليه، سمعنا.. ولسه ها.. لا مسمعناش دي، حاسبنا ومشينا بسرعة هربانين من حكاياته بصراحة، بس للأسف تاني يوم كان فرح صاحبنا، ورحنا نبارك وهناك اتجمعت الشلة بس الصوت الوحيد اللي طلع كان:

- تعرفوا البدلة دي بكام؟
- لا البرفيوم دا تمنه مش غالي دا تلاتلاف بس.
- مقدرش أنكر أن الحلاق دا غالي بس بيظبطلي شعري بصراحة.
- البنت مشالتش عينها من عليا.
- ها بقا ساكتين ليه؟
- ولا أقولكم هحكيلكم على اللي حصل إمبارح.

أنا صوتي طلع وقولت لحد كدا كفاية، يابني إحنا كنا معاك إمبارح أصلا!!

- أيوة بس مكنتش معايا في الحلم.. هحكيلكم الحلم.

أظن خالد مبياخدش باله أنه الوحيد اللي بيتكلم في الشلة، وأنه الوحيد اللي بنهرب منه عشان ميصدعناش بس أكيد واخد باله من إيمان اللي داخلة علينا دلوقتي ويتبدأ كلامها بسؤال كلنا لازم نكون عارفين إجابته أو نخترعها وعيونا بتطلع قلوب:

- ممكن حد يوصلني البيت بعد الفرح عشان هتأخر ومعيش عربية؟

الكل جاوب طبعا..بالتأكيد..عنينا ليكي..إلا خالد برغم كلامه الكتير سكت!! بصلها بس وابتسم.. بعد ساعتين كانت راكبة جنبه في الكرسي القدماني عشان يوصلها!! وإحنا واقفين!! معلش ياجماعة نغير عنوان الفصل من نجم الساحة لـ(القشاش) !

معرفش إحنا كولاد مبنطقوش ليه ومش هاممني أعرف، بس اللي هيجنني بيعجب البنات في إيه!!

خالد لما بيدخل على بنت مبيتعرفش عليها، هي اللي بتتعرف عليه ومتسالنيش إزاي لأني لو عارف والله كنت نفعت نفسي، طب بلاش دي، هحكيلكم عن آخر مرة كنا بنتصور، كلنا بنضحك في الصور بهطل عادي واللي ساند على كتف صاحبه واللي إيده في جيبه أو في مناخيره حتى إلا خالد، بيبص بعيد نظرة مش مفهومة وبيضم شفايفه على بعضها، وبيحط إيده على بعضها، ويرجع ضهره لورا؛ كأنه متمسمر وينزلها على الفيسبوك تحتها كابشن من كلمتين: "الألم مستمر».

ألم إيه يلا يابن الـ.. الغريبة بقا أني بشوف تفاعل البنات على الصور بتاعته ببقى هتجن، وبسأل نفسي سؤال واحد: هي البنات عايزة إيه؟ آه والله بجد في إيه؟؟ أنتي عايزة الصامت القاتم غريب الأطوار دا؟ ولا أنتي عايزاه فرفوش وبيلاغيكي وباد بوي؟ أنتي عايزة إيه يابنتي؟ هنا بقا أفتكر "فرويد» وهو بيقول فضلت تلاتين سنة أبحث عما تريده المرأة، ولم أعرف حتى الآن.

البنت بقا عايزه إيه!!

أعتقد أنها عايزة كل حاجة وعكسها، كائن ملخبط جدا، عايزة واحد حمش بس يسيبها على مزاجها، جد بس مسخرة يموتها من الضحك، عصبي عشان يبقى شبه يوسف الشريف بس في نفس الوقت حنين، يامؤمن دا عايزاه طيب بس عنيف!! بالإضافة أنه يكون ليه خبرات كتير عشان يمتعها بس بردو يكون ملوش علاقات! فرفوش بس بيقفش ويزعق قال إيه غيران! يخليها

ملكة ويستتها في البيت بس بردو ميقعدهاش في البيت، ويقولها متشتغليش لاما يبقى بيلغي شخصيتها.. أنتي عايزه ايه؟ ماتفيدينا الله يخليكي!

المهم طيب عشان أوضحلكم خالد بيعمل إيه أكتر هندخل على الفيسبوك بتاعه نقلب في بروفايله شويه، صدقوني مش هنلاقي إلا صور أغلبها مضلم أو نص وشه مضلم والباقي منور قال يعني مقسوم نصين قسمته تريلا بحق جاه النبي، أو هنلاقي في وسط الصور دي صورة وهو بيضحك بس مش للكاميرا ولا للي بيصور هتلاقيه بيضحك وهو باصص للسما كدا وكاتب كابشن «هنضحك رغم الظروف» ظروف إيه يا ابن الإيه؟ دا لسه تسعيرة الحلاق والبرفيوم والبدلة البراند.خارمة ودني، وشكل "إيمان» وهي مبسوطة جنبك في الكرسي القدماني قافش في خيالي، وحكاياتك عن الكراشات والفلوس اللي بتروح يمين وشمال مخلصتش، دا لسه صحابنا بيستخبوا منك عشان متصدعناش بحكاياتك عن اللي صرفته وهتصرفه واللي عرفتها وسبتها.

هتلاقي خالد دا بردو عندكم في الشلة بيحكي حياته، وميخليش حد يتكلم غيره وأول ماحد يتكلم هتسمع منه جملة "آه فكرتني بمرة لما..» ويفرد قصته وقصة الحاجة الوالدة، وبردو جملة «يااااه هحكيلكم حتة موقف» ويكمل قصة حياته.

هو نفس الشخصية اللي لما بتروح أي كافيه بتلاقي معاه أكتر من بنت، وكلهم بيسمعوه باهتمام دا لو اتكلم أصلًا..جذاب جدًا للبنات..بيض جدًا للولاد.

حبيت أشرح الشخصية (Hysterical personality) دي وأفهم هو بيعمل إيه:

ببساطة ياجماعة النوع دا ممثل شاطر جدا، عنده قدرة أنه يفرغ دايما وسط صحابه ويتكلم ويتريق ويروش ويترسم، ووسط البنات بياخد وش العميق التقيل، طب هل دا فعلا حقيقته، طبعا لاء، طب هل بيدوم الانجذاب لنجم الساحة دا، طبعا لاء، لأنه مش طبيعي وبيقلب على الوش التاني، إذن فأنا مستني منكم تقولوا إيه؟ عندك حق معروفة يعني.!

في جنس تاني..اللي هو النوع الآخر حسن النية..هتلاقي "ميار» صديقتي الجميلة..البنت دي جذابة بشكل يهوس.. مبتتكلمش كتير..لبسها كله شيك..صورها عميقة..بتجنني بردود فعلها المصطنعة الجميلة...مهو طبيعي بتصطنعها عشان تبقى جميلة..دايما كلامها قليل، لكنها بتأكل الجو أول ماتدخل..بتبص كتير لفوق؛ كأنها على علاقة بالسقف أو السحاب..في آخر مرة كنت قاعد معاها كان الحوار كالآتي:

- تعرف ياعلي «طبعا الراء بتعتها بتلزق في سقف بقها بتاع أربع خمس ثواني».
- أنا مبحبش التجمعات خالص»بتقلب الصاد سين بمياعة كده ماعلينا».
- بحب أكون وحدي..أشرب قهوتي وأسمع فيروز..»قالت فيروز آهه..عمق كتير بقا».

بتضيق عينها كده، وهي بتتكلم وتقوم قايلة تاني:
«ياستي معرفش معرفش».
- تعرف كمان ياعلي مش حاسه بيهم كلهم.
- أنا حوليا ناس كتير أوي بس لكن كل ما باجي ألمس فيها
"ميار" جميلة شكلا بس.. بقول ألمس فيها مش
حاجة حقيقية..» نضفوا نيتكم بقا ياجماعة
ألمسها». مبلاقيش
الغريبة بقا أن اتضحلي أن صحابتها البنات بيشوفوها بيض
وفييك جدا، أيوة هي توأم لخالد، بس الفارق بينهم أنها بتقول في
نص الكلام:
- بجد رووج ماك أحلى من سيبال بكتير حتى لو كان
أغلى بستمية جنيه بس «هنا بقا بتتكالي على السين».
طب ليه بتبقى جذابة للولاد؟
أولا لأنها بتبقى بطل..معلش بقا هي بتبقى فعلا بطل لأنها
بتهتم بنفسها جدا..وبتاخد بالها من لبسها ومكياجها..هي عروسة
حلوة في فاترينا..وممثلة شاطرة..بس هل بتفضل كدا؟ لأه خالص..
طبيعي كل مزيف ينكشف.
الفيسبوك بتاعها كمان بيبقى مختلف شويه..أول ماتدخل
على صفحتها هتلاقي بوستات عن التحرش وإيه دا مينفعش كدا..
هتلاقي ربعمية سكرين شوت عن الناس اللي بيعكسوها وإيه القرف
دا..وخمس أصدقاء ولاد كاتبين عنها أنها الملكة..وبنتين بس
عاملين لايك وغالبا هي اللي واخدة تليفونهم وعاملاه لنفسها.

هتلاقي صورها كلها ببوزيشن واحد مبيتغيرش، وهي ماطة شفايفها لقدام كدا وعينها في الجنب زي مايكون عندها حول.

طيب نتعامل بقا إزاي مع النوع دا؟

للإجابة على السؤال دا لازم تكون شخص عادي مش أوفر من جواك..مبتنبهرش بالناس دي بسهولة..لأنهم في الأول والآخر مجرد ممثلين عايزين يأكلوا الجو..وعشان تكون مش أوفر لازم تحسب الأمور بالعقل...تفتكر من الطبيعي أنك تلاقي بنت بتأكل بطرف المعلقة تلات حبات رز؟ طب تفتكري من المنطقي أنه يكون بياخد باله من لون الفص اللي في الحلق بتاعك؟

أكيد الحاجات دي مجرد حلية عشان يبانوا واو ويأكلوا الجو.. طيب هل فيه فعلا ناس بتكون نجوم المسرح والساحة؟ آه فيه بس بيبقى بطبيتهم وأصلهم وجدعنتهم.. بيكونوا على طبيعتهم.. مش بيتعمدوا يأكلوا الجو.. ومش بيفضلوا طول الوقت يتكلموا على أنهم واو ومافيش زيهم..وآه النوع دا بيلفتوا الانتباه ويجذبوا بس مبيدموش..ومش دول اللي بنلاقي راحتنا معاهم.. في حاجات كتير أهم من المظهر والبراند يا جماعة.. بس بصراحة مافيش أهم من "ميار» صديقتي البطل..إيه يعني بتمثل المهم أنها بطل.

شاروخان.. خزان أحزان

يجلس وحيدًا لأنه جريح، لقد أثقبوا قلبه الصغير بكلماتهم الموجعة وأفعالهم المبرحة..حتى تمكن صديقه من تحمل الآلام معه، ولكن بكل أسى خانه أيضًا مثلما خانته المياه العذبة، وتحولت إلى مالحة في فمه، وخانته نسمات الهواء، وتحولت لفحات مفعمة بالأتربة لتدخل في عينيه ويبكي..

بكى؟

وإيه الجديد؟

ماهو علطول بيبكي!!

مش هقدر أذكر اسم صديقي دا لأننا قريبين من بعض أوي فهعوض عنه بشاروخان.. باختصار صديقي دا اللي أول ماتشوفه تقوله «إيه ياجدع كل دا وجع؟» ملك الدراما والبؤس، واليأس، والحزن، والهم، والغم..قوم يالا يحرق أم..

شاروخان حساس أوفر تجاه أي حاجة تزعله.. حرفيا بيحط على نفسه بنفس ذات نفسه، هحكيلكم عن موقف حصل من يومين بيني وبينه بس قوموا هاتوا مناديل كتير بقا، قاعدين في أمانة الله على القهوة، والواد سعدني جايب الشاي وجاي وفجأة:

- براحة ياسعدني كنت هتوقع الشاي عليا.

- هيقع عليك إزاي يعني مش فاهم.

وفجاة عمل حوار على الحاجة البسيطة اللي سعدني عملها، وهو مش واخد باله وفضل يزعق وبشكل درامي جدا فضل يأفور في اللي حصل، وأنه قد إيه مش محترمة ومش مقدرة ومينفعش كدا.

طبعا "سعدني» لف ومشي، وهو مش فاهم حصل إيه لكل دا.. بس عيب عليكم أنا كنت فاهم جدا.. ومتقلقوش هفهمكوا.

شاروخان اتربى على الابتزاز وبقا هو كمان شخصية مبتزة عاطفيا..غصب عنه بيهول الأمور ويديها أكبر من حجمها.. غصب عنه تلاقيه واخد كل حاجة على صدره، وبيزعل من أقل حاجة.. عنده إحساس أن الدنيا كلها جاية عليه وأنه مش هيعيش كتير وعمره قليل بالإضافة أن هتلاقيه متخوف دايما ليجيله المرض الفلاني أو يصاب بالعدوى الفلانية.

حرفيا حياته بؤس في يأس حاجة كده اللي هي من نوعية يابني ارحم اللي خلفونا..

لازم أعرفكم عليه بقا في العلاقات العاطفية، دا بيبقى واخد نمط بيبتدي كالآتي:

- أنتي بقيتي بتيجي عليا أوي يا دعاء.
- كل دا عشان بقولك هرد على بابا!!
- معنى أنك تردي على باباكي، وأنا معاكي أني ماليش لازمة ومليش أهمية..أنتي بتحبيني؟ لو مت هتزعلي؟ تفتكري لما نبعد ممكن نرجع تاني؟ كام مرة فكرتي في الفراق؟ أوعديني تفضلي فكراني.
- آه ياشاروخان هتسيبك، وفكرت في الفراق، وبطريقتك دي مش هتفتكر لحظة بينكم.
- الغريبة أن "دعاء» ياعيني مش فاهمة تتعامل مع النوع دا إزاي، وعشان كدا بقولها من مكاني دا كلي سلطة كتير..
- يعني متديش اهتمام للي بيأفور فيه أوي.. متحطيش في بالك.. خليكي خفيف خفيف وكلي سلطة كتير.. أو روحي نامي.. روحي نامي يا دعاء.
- طيب شاروخان بيتعامل في الجامعة إزاي؟
- أنا شكلي هسقط..المواد صعبة..لا مش هعرف أذاكر كل دا..التعليم بايظ..إحنا دول متخلفة.
- بينزل صورة من ساحة الجامعة، وهو باصص على الكلية بتاعته ويكتب «يعمل إيه التعليم في وطن ضايع» والله ما حد غيرك اللي ضايع يابني.

حقه كده أو
ماخدش
الصورة عالم
- لا وتحسه في
صديق لأحمد ومجدي.
- مبتضحكش ليه هشرحلك الإيفيه؟ أحمد زويل
ومجدي يعقوب ياعم صحصح معايا كدا!
طب في البيت؟ بيعمل ايه؟
بتدخل البيت بهدوء، وتفتح باب أوضة النوم المضلمة، وأنت
بتدخل هتسمع صوته:
- إيه الدوشة دي هو الواحد ميعرفش ينام ساعتين في
بيته ياجدعان والله حرام.
وأول مابتشغل النور بيقول بصوت مبحوح:
- ليه الدنيا بتيجي على الغلبان؟ ليه بجد؟
- هو نفس الشخص اللي بيعيط يوم فرحه آه والله، آه
اللي بيقولوا عليه الراجل الحنين رزق..هو ولا حنين
ولا نيلة هي الفكرة كلها أن دمعته قريبة قلب أمه..
ومبيهونش عليه يعدي حاجة من غير مايحط بهارة
عليه من حزن وغم.
- طب نتعامل معاه إزاي ياعلي؟ طبعا دا السؤال اللي
مستنين إجابته...
- بس أنا مش هجاوب إلا بعد ما أكلمكم عن توأمه
"شيرويت» مهو أكيد مش دافعين فلوس الكتاب
عشان أسأل من غير ما أجاوب يعني!!

- شيرويت هي اللي بيتقال عليها باختصار «الدراما كوين» Drama queen.
- يا أم النكد بتعيطي ليه!!
- عامل لاف على بوست سماح زميلتك في الشغل اللي بتتكلم فيه عن المدير ليه؟
- اديكي قولتي المدير يعني عامل لاف للكلام عن المدير.. بطبل له يعني عشان ميقرفنيش في الشغل.
- اشمعنا بوست سماح؟
- عشان محدش غيرها بيكتب عنه لأنها بعيد عنك مرفقاه.
- اهه قولت تفاصيل عنها..يعني تعرفها..يعني بينكم علاقة.. خونتني كام مرة يا حيوان.. دبلتك أهي.

وتقوم رامية الدبلة في وشه ورايحة على صحباتها تعيط بصريخ:

- أنتي مش مصدقاني.. بتبصيلي كدا ليه؟

بترد صاحبتها الهادية:

- أنا معملتش حاجة.. بسمعك..
- مبتعيطيش وأنتي بتسمعيني ليه؟ مبتتفاعليش ليه؟؟ مبتدعيش عليه ليه؟؟ محكمة عقلك ليه؟؟ أنتي تعرفيه؟؟ آه شكلك تعرفيه..جتكم القرف شلة زبالة أنا غلطانة أني صاحبتكم.

- هي شيرويت طبعا مش بالأفور دا بس أنا بكتبها بشكل أوفر؛ لأنها لا تطاق لا تطاق نكد نكد نكد تزهقك في عيشتك.

- طب في الخروجات؟

- دي أول مابتركب العربية بتشغل أغاني تامر عاشور أو أغنية شيرين عبدالوهاب، وهي بتقول كتير بنعشق ولا بنطول.. طولتي النار يابعيدة.

- صاحبتك اللي دايما بتأفور كل حاجة، ويتكبر وتهول الدنيا.

- أيوة صاحبتك الأوفر..آه هي الهوالة دي وخدالي بالك؟

اتفق علماء النفس أن صاحبتك دي بتمتلك شخصية اسمها الدراما كوين، ويغلب علي شخصية «الدراما كوين» عدم النضج والابتزاز العاطفي، فهي في الغالب عبارة عن شخصية درامية مريضة، تحاول لفت الانتباه وإثارة تعاطف كل من حولها، وتعتمد بالأساس على كثرة الشكوى والبكاء والعواطف المتناقضة والطاقة السلبية، كما أثبتت الدراسات النفسية أن النوع دا من أكتر الشخصيات المثيرة للجدل والمحيرة، وتعاني علطول من التناقض على المستوى الشخصي، وبيكتسبوا أصحاب تلك الشخصية قوتهم من قدرتهم الفائقة جدًا على الإبداع في التمثيل للفت الأنظار والتلون لدرجة أنَّه ميقدرش حد مهما كان مقربًا

منها اكتشاف الشخصيَّة دي، كأنَّها تعيش داخل فيلم هندي في موقف لا يستدعي حتى الوقوف عليه، كمان أصحاب الشخصية دي بيصابوا بالتوتر والتعب والهستيريا لو لقوا محدش بينظر ليهم وبيتجاهلهم.

وفي دراسات كتير أشارت أن دي أخطر شخصية نسائية ممكن تبقى على علاقة بيها.

منها الدراسات البحثية التي نفذتها جامعة كاليفورنيا، (أن شخصية الدراما كوين تعدُّ أكثر شخصيَّة مثيرة للجدل؛ حيث إنها متلونة ومتناقضة، وتتسم بالأنانية وحبُّ الذات، وعدم التحكم في الانفعالات والمبالغة بالكذب، وتقلب المزاج، وسطحيَّة المشاعر، كما أن لديها قدرة إبداعية على التلون والتمثيل بإتقان، لتنسجم مع أي دور جديد تجد نفسها فيه، وأظهرت الدراسة التي نشرت في منتصف العام الماضي على موقع «دايلي ميل»، أن جينات الآباء قد تكون عاملًا مؤثرًا في إيجابية أو سلبية منظورنا للحياة، موضحة أن الشخصيَّة الدراميَّة تنتشر في أغلب الأحيان بين الفتيات، من سن ١٢ إلى سن ٢٨ عامًا.

وأظهرت الدراسة، أن ٤٠٪ من النساء في العالم يمتلكون شخصية درامية، منهم ما لا يقل عن ٨٩٪ تلازمهم تلك الشخصية مدى الحياة، ولا تتغير بأي عوامل أخرى، كما أنها تتطور وتستجيب مع الوقت للأعراض الهستيريَّة كالبكاء والإغماء والتشنج، ونظرًا لحاجتها الملحة في أن تكون موضع اهتمام الآخرين، يصل بها

الأمر التهديد بالانتحار، لجذب التعاطف والاهتمام والابتزاز العاطفي مع من حولها، لتلبية مطالبها وجذب انتباه الآخرين لها).

يعني ربنا يسترها علينا يارجالة والله.. **يماما أنا خايف.**

سمات شخصية الدراما كوين بالمرة بقا طب خد:

(وحددت دراسة جامعة كاليفورنيا السمات التي تتسم بها شخصية الدراما كوين:

- دائمًا لا تطيق البحث عن شيء أو عمل تجربة جديدة، ومتشائمة طوال الوقت.
- ودائمًا تلجأ للإغماء في مواقف كثيرة لأسباب غير معروفة، فسلاحها هو الابتزاز العاطفي.
- تظهر معاناتها العائلية والعاطفية طوال الوقت، ومهما طال الغياب عنها ستجدها تتحدث عن إحدى مشاكلها الجديدة.
- تتعمد التصرف بطريقة خاطئة، وهي تعلم ذلك جيدًا، ثم تعتذر)

طريقة للتعامل مع شخصية الدراما كوين:

- مساعدتها على حلِّ مشاكلها بدلًا من الهرب منها، من خلال التوعية والنصح.
- والتعرف على كافة التفاصيل الدقيقة، وحياتها الشخصية بما فيها الظروف الاجتماعية.

- إشباع حاجتها للحب والمشاعر العاطفية، عشان متضطرش لإظهاره ولفت الأنظار لها بطريقة درامية.
- عدم الاهتمام بهذه الشخصية بطريقة زائدة خاصة في الأزمات؛ لأنها تتحول إلى شخصية درامية سالكة الطريق الأنسب لجذب الانتباه إليها، فهي تعتقد داخلها أنها هتكون محط الأنظار عندما تقع في خيال الشخصيَّة التي تؤديها.
- عدم انتقادها بحدة، حتى لا تتمادى في ردود أفعالها الدرامية، ويمكن محاولة احتوائها، وتوضيح تصرفاتها لتحسين أسلوبها.

عبد الله

عارف جهنم؟ أنت مخلوق عشان تدخلها!

في وسط الشلة الكبيرة في صاحبنا عبدالله إمام الدعاة في الشلة.. محدش بيعمل حاجة صح أو غلط إلا لما بيفتيله فيها.. حاسس أنه واخد توكيل من ربنا عشان يعلق على كل فعل بيعمله صحابنا.. آخر حواراتنا سوا كانت عنده في البيت.. لما دعانا كلنا على العشا..استغربنا شوية وبعدين رحنا اتجمعنا عنده وأول ما رنيت، وفتح الباب بدأ الحوار كدا :

- مسا يا عبدالله.

- عليكم السلام ورحمة الله وبركاته يا عليّ بتشديد الدال.. آه والله شدد الدال كدا، وراح قايل «يا عليّ».

المهم دخلنا وكعادة الطبلية عليها تمر وزيت زيتون متعرفش إيه العلاقة.. بس هو كدا.

تقوله صباح الخير يقولك وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته قال يعني أنا ملحد.. المهم خلينا بس نكمل القصة السودة دي..

وفي وسط قعدتنا رن تليفون واحد صاحبنا بصوت الهضبة «وياك».

وفجأة يطلع صوت عبدالله:

- وياه ف نار جهنم إن شاء الله.

- يابني الأغاني دي هتوديك جهنم...

لطفنا الجو وبدأنا الأكل:

- بحسب ابن آدم لقيمات.. خفيف خفيف كدا يا صاحبي عشان نعرف نصلي العشا..

مكملناش أكلنا وقمنا مكسوفين طبعا.. جمعنا وصلينا العشا، وبصراحة صحبة الخير حلوة بس اللي مكنش الحلو صوته الغليظ اللي طلع:

- عايز أكلمكم النهاردة عن غض البصر، والبعد عن الشهوات.

- يا عبدالله إحنا جايين نقعد معاك شوية.

- ما أنتم قعدين معايا.. ولكن في حلقة علم وفقه بأمور الدين، وبصراحة أنت ياعليّ بقا حالك مش عاجبني بقالك فترة مصاحب بنات كتير، وهتروح بيهم جهنم إن شاء الله.

- ياعبدالله عمر الدعوة ما كانت بالترهيب وكلامك عن جهنم.

- أنت بقا يا خالد مفروض تسكت خالص يا حليق.
- على فكرة يا عبدالله النصيحة على الملأ فضيحة..
- مين اللي بيتكلم؟ سامح اللي مراته لبسها كله ضيق بما لايرضي الله؟

اتعصبنا عليه طبعا وقومنا نمشي..اعتذر وقعدنا:

- خلاص بقا متزعلوش مني..أنا بس كل قصدي أهديكم للصراط المستقيم..
- على فكرة ياعبدالله ربنا بينظر للنوايا.. والنية الحسنة ليها كل خير.
- بس يا أحمد أنت ملكش تتكلم في الدين خالص.. أنت مبتصليش أصلا وتارك الصلاة كاااافر كاااااافر.

بعد فرهدة ومناهدة وجهنمات كتير.. خرجنا من عنده وإحنا زهقانين من طريقته الصعبة الفجة وجموده في التفكير.

حقيقي بنشفق عليه لسبب واحد، وهو أنه عنده فعلًا علم بالدين، لكنه مش عارف يطبقه، ولا ينصح حد بيه..

للأسف طريقته الفجة بتخلي صحابه يهربوا منه ومن نصحه.

موقف تاني من عبدالله بيتكلم فيه عن الحلال والحرام، وراح في نص الكلام قايل:

- وطبعا بما أنكم متعرفوش حاجة في الدين يبقى تسكتوا وأنا أتكلم.

شخصية فعلا مستفزة؛ ولذلك هننقل على توأمه الأخت اللذيذة «زينب».

فاكرين فيلم الثلاثة يشتغلونها لما نجيبه كانت بتقولهم بصباعها كدا النار؟

هي دي زينب بنفس الصباع.. كل كلامها مع صحباتها البنات عن النار..

- دينا أنتي بتلبسي الطرحة لورا هتخشي النار.
- سوسن أنتي ديل فستان الفرح بتاعك كان طويل هتخشي النار.
- رانيا أنتي المانكير اللي في إيدك دا بيمنع الوضوء وكدا صلاتك مش نافعة، وربنا مش هيتقبلها منك.. وهتدخلي النار.
- طبعا يا ميرفت أنتي مشكوك في إسلامك أصلا بعلاقتك مع سمير دي.
- وأنتي يا عزيزة كل ما أجي أزورك في البيت ألاقيكي بترقصي؟ دا لهو عن ذكر الله.. صلي واذكري ربنا لعله يفتكرك، وأنتي في زنقة الامتحانات أو وأنتي بتولدي.
- معرفش إيه العلاقة بين الامتحانات والولادة بس غالبا الاتنين فيهم طلق.
- أنا نفسي كل البنات تلبس النقاب زيي عشان متدخلش النار.

شخصية زينب هتلاقيها دايمًا عدوة الفرحة حتى الفرحة الحلال.. ودي ببساطة لأنها بتربى على الإحساس بالذنب، فلو فرحت أو حست بمتعة حياتية تحس بالذنب، وتبدأ تكدر نفسها بتعاليم دينية مغلوطة، بل بتفرض كمان على اللي حوليها أنهم يتبعوا نفس التعاليم لأما هيدخلوا النار وهي بس اللي هتدخل الجنة عشان معاها توكيل رباني !!

النوع دا مينفعش نقول عليه ملتزم دينيا؛ لأنه لو التزم بالدين فعلا مش هيكون فج كدا هو ملتزم بحبة تعاليم وأفكار اتلقها في الصغر، وفضل يهول فيها لما وصلنا الكائن العجيب دا.

هتلاقيه بين اللي عايش معاهم.. الشخص اللي بتبقى عايز تقوله بتقتل الفرحة جوانا ليه ياخي!

هتلاقي كلامه عبارة عن نار كبيرة وجهنم بتلسوع ال..ال يلا مش مهم.. مافيش ترغيب ولا دعوة حسنة، عنده الناس عبارة عن حبة ملاحدة وعلمانين ولبيراليين وأي حاجة فيها اين ودا زنديق ودي فاجرة بتعطيش الجيم كدا متفهمش بيعطش الجيم ليه.

هو بغض النظر عن أنه شخصية مستفزة ومش مثمرة خالص إلا أننا بنقابله وأوقات يبقى لازم نتعامل معاه؛ ولذلك هقولكم هنتعامل مع النوع دا إزاي:

- **أولًا:** لازم نفهم إيه اللي بيدور في دماغه عشان نعرف نتعامل معاه.

هو عنده إحساس دايما أنه الوحيد اللي فاهم، وكل اللي موجودين حوليه مش فاهمين حاجة، وهو أعلم بالدين

من أي حد وهو اللي علاقته بربنا حلوة عشان لما بيعطس بيقول: الحمد لله وأنت مبتقولش.

- **ثانيا:** هو رمز من رموز الدين، وهو اللي يقول مين هيخش الجنة، ومين النار، وهو اللي هيحدد ويقول يلا.
- **ثالثًا:** عنده إحساس عميق تجاه الأنا العليا، وأن ضميره مستريح لأنه سالك طريق الدعوة، وحاطط على صحابه كلهم، وبيصوم اتنين وخميس، وهياخد ثواب أكبر.
- **رابعًا:** إحساس ملازمه، وهو أنا خير منه.

هو أحسن من حسام؛ لأن حسام مش منتظم في الصلاة وأجمد من خالد؛ لأنه بيستغفر اكتر، وأحلى من أمير لأن أمير بتاع بنات وهو.. هو بتاع.. بتاع ربنا.. طب إحنا بتوع ربنا!

تحس التارجيت بتاعه أنه يعلي على صحابه في الدين مش أنه يعبد ربنا من قلبه بجد.

دا غالبا اتربى بالشكل دا، وبقى جواه إحساس أنه نبي، وبيقلب بارانويا بعد كدا بمعنى أنه هيحس بعظمة وأن الناس كلها بتحاربه، وبتحارب الإسلام.

يابني أنت مين أصلا؟ انت محدش يعرفك غير أمك!

بردو مهم نبقى فاهمين هو ليه علطول شايف الناس هتخش النار.

فكرته الوحيدة عن الموضوع دا أنهم هيدخلوا النار عشان مبيعملوش زيه.. ياحليق أنت وهو.

بيقعد ف الجامعة يبص على اللي رايحة واللي جايه بنص عين، وهو بيقول بصوت عالٍ:

استغفر الله العظيم يارب.. أكثر أهل النار النساااااء...النساء حبائل الشيطاااان.. إن كيدهن عظيم وكيد الشيطان، كان ضعيفًا.. لا تأمن مكر النساء.. متفهمش ليه حاطين الست دايما في دماغهم وبينظروا عليها.. وشايفين أنهم أصل كل شر وأنهم اللي طلعوا آدم من الجنة، وإن كل معصية هم اللي جروا الرجالة ليها!!

ليه كلمتهم الدايمة أن النساء حبائل الشيطان؟!

ياخي ياك حبل المشنقة يلف حوالين رقبتك قادر ياكريم، ونرتاح من هبدك باسم الدين والتقوى !!

الناس القريبة منه بتترعب من أحكامه السريعة عليهم بالفسق والفجور ودخولهم النار والشياطين اللي ركباهم ومعرفش إيه حكاية الشياطين ركباك دي!! ركباني إزاي؟ بجد تخيلت للحظة أن الشيطان يكون راكبني الموضوع صعب جدا يجماعة!!

والناس اللي في دايرة شغله بيشمئزوا من إهماله في الشغل بحجة أنه بيصلي الفروض والسنن ومش فاضي وناسي أن العمل عبادة، وأن الضمير في الشغل أهم حاجة.. هو مش فاهم دينه، وبيزعم أنه أفقه أهل الأرض.. أنا هنا مش بتكلم عن صاحبك اللي ملتزم بجد وبيحب الدين وفعلا بيصلي الفروض والسنن، ومبيفتيش في الدين، وبيعمل كل حاجة عن دراية وقراية متعمقة في الدين.

أنا بتكلم عن صاحبك اللي سايب كل حاجة، ومركز في مين هيدخل النار، ومين هيدخل الجنة؛ وكأنه الواصي الوحيد على رسالة نبي الأمة ﷺ.

بتكلم عن اللي بيحرجك في وسط صحابك ويقلل من قدرك؛ لأنه شايف أنك مش كفء لدخول الجنة.

عن اللي بيشوفك متنفعش تتكلم في الدين؛ لأنك مش عارف حاجة، وبروح الحاجة والدته هو اللي عارف كل حاجة.

عن اللي خلاك تكره القعدات الدينية عشان طريقته مستفزة.

عن البنت اللي خلتك تزهقي من فكرة الحجاب، وقررتي متفكريش فيها أبدا بسبب طريقتها.

عن اللي عقدتك في الصلاة، واللي عقدك في السنة.

عن اللي خلاك تحس أنك كافر وملكش توبة.

عن اللي خلتك تحسي أنك فاجرة، وهتروحي جهنم.

عن الناس اللي قرفونا بكلامهم عن الدين، وهم أصلا مش فهمينه.

عن كل واحد قالك ربنا يهديك ياشيخ بطريقة مستفزة.

عن صاحب في وسط القعدة قالك مافيش إلا أنت اللي تتكلم؟؟

عن صحبتك اللي كرهتك في الأدعية والذكر من كتر فجاجتها.

- عن صحبتك اللي دفعتك تعملي حاجة غلط عندا فيها وفي زنها.
- عن صاحبك اللي قالك مفتكرش أن ربنا هيتقبل منك بعد كل المعاصي اللي بتعملها دي!
- عن كل حد آذاك في دينك بطريقته وقسوته.
- عن كل واحدة بعدتك عن دينك بسبب غبائها في النصيحة، وعشان كدا لازم نعرف نتعامل معاهم كويس بحيث لا ياخدوا من طاقتنا ويأثروا علينا سلبيًا بجهلهم.
- عن صاحبك اللي لما تقوله محمد صاحبنا مكتئب يقولك أصله بعيد عن ربنا!! لما تقوله إن الاكتئاب ملوش علاقة بالصلاة والقرب من ربنا لأن دا مرض سببه خلل في المواد الكميائية في المخ يرد يقولك ما أنت ملحد هتفهم إيه في الدين!!

لذلك خد الطريقة الصح في تعامل صاحبك الجحش.

أول شيء لما يجي يتكلم في الدين متعارضهوش... ولا تجادله أصلا سيبه يهبد لأنك لو ناقشته هتفتح على نفسك فتوحة، وهو داخل بمبدأ لهقنعك لهخسرك؛ لذلك سيبه يتكلم براحته وقوله تمام.. طيب...ماشي..أوكيه.

خليك في الردود اللي هي إشطا كمل هبد.

أما تاني شيء أنك تكون فهلوي، وتعرف تقلب الحوار في مكان تاني بمعنى أنك تقوله طب إشطا بس قولي الملزمة بتاع الدكتور أجيبها منين؟

خدنا إيه النهاردة في الجامعة؟ أو قوله طمني على شغلك؟

كلمه عن الأكل بردو هتلاقيه بيدوس، دخله في موضوع تاني متخلهوش متسلط عليك، وفي نفس الوقت متخسروش.

تالت شيء، والمهم أنك تخلي بالك من ردود فعله على المسائل الفقهية؛ فلذلك متسألوش عن حاجة ولو احتاجت تسأل أهل الذكر اسألني أنا.

بهزر طبعًا.. اسأل عالم ديني حقيقي.. سيبك من صاحبك المعفن اللي مكسل يحلق ويقولك إطلاق اللحية سنة..

طيب نعمل إيه بقا لما نكون قاعدين مع شخص زي دا؟

نعمل من بنها.. آه الإجابة ببساطة كدا متدخلش في حوارات وجدالات ملهاش لازمة؛ لأنك مش هتوصل لحاجة معاه أو مش هتوصلي لحاجة معاها.

حاول دايمًا توازن القعدة بالكلام عن مواضيع تانية، وتخليك خفيف خفيف.

السؤال طب لو لقدر الله فضلتوا مزنوقين في حتة أنك كافر وعليك من الله غضب مستحق؟ لأنك بتاع بنات وبتسمع أغاني تهيج المشاعر.

بصله بهدوء وقوله الله يسامحك يا أخ عبدُالله.

آه ضم الدال عشان يحس أنك مؤمن!

النفسية رقم ٤

الأنفلونسر

شهير المصري يتحدث الآن، وليس علي غزلان، يتحدث عن الأخلاق، والقيم، يتحدث عن الدين والعلم، يتحدث عن الجمال والفن، يتحدث عن كل شيء؛ لأنه باختصار «مشهورر أوووي» بصوت منى زكي في مسرحية كده أوكيه.

بس أنت متعرفش مين شهير المصري؟ معقول؟ محصلكش الشرف؟ أنت قديم أوي؟ مش متابع سوشيال ميديا!!

تعالوا معايا أدخلكوا عالم شهير المصري..

شهير ياعيني مبيعرفش يقعد معانا خمس دقايق على بعضه، عنده إحساس أنه نجم كبير، إحنا محسوبين عليه... بينزل بوست وبعده بدقيقتين بيشوف مين عمله لايك وجاب كام لايك، ومين علق ومين معلقش، بيدخل على الإعجابات كل ثانية لو البوست مجابش العدد اللي متخيله ممكن يجيله اكتئاب أو يعيط!! والله ممكن يعيط!!

دا غير أنه طبعا عنده رغبة دايمة أنه يعجب كل الناس ويلفت نظرهم، طول الوقت عايز يحس أنه مصدر إعجاب الكل، هتلاقيه بينزل منشور على الفيسبوك، وبعد ثانية بيدخل يشوف مين أعجب بيه.

هتلاقيه داخل المكان وهو مركز اوي مين واخد باله منه ومين مواخدش..

هتلاقيه بيبص لكل الموجودين بإحساس أنتم مش عارفيني؟؟ لا بجد مش عارفيني؟؟

لو راح فرح بيبقى واقف في ركن بعيد ماسك التليفون، وبيلعب فيه وعامل مشغول، وغالبا بيضم حواجبه كدا، ويكشر ويفضل يبص في الفون، وأول ماحد من قرايبه أو صحابه يقرب منه يسمع:

- بجد مش فاضي خالص.. عندي رسايل كتير في الأزر محتاج أرد على معظمها!!

آه السوشيال ميديا كل همه.. ممكن يعمل أي حاجة عشان يتشهر أكتر أو يجيب فولو زيادة.. أنا بسمي الناس دي عبيد اللايك.. ممكن يتخلى عن قيمه وأخلاقه ودينه مقابل ١٠٠ لايك.

تلاقيه بينزل صور مامته في البيت، ويقول إيه رأيكم في أمي يجماعة! آه اللي هو ياخي احح..أحلى أم في الدنيا.

تلاقيه بردو بينزل فيديوهات ليه، وهو بيستحمى ويكتب «حماية العيد».

المهم الناس تتشهيص وتضحك، وتعمل لايك، التفاعل أهم من حياته؛ لأن ببساطة هو معندوش حياة في الواقع أصلا.. غالبا النوع دا بيبقى معاه إعدادية وواخد كورسين من مكتب نصاب مخلينه عارف كلمتين إنجليزي بيلزقهم دايما وسط منشوراته وفيديوهاته.

في نوع تاني هو نفس الشخصية بس ربنا هاديه شوية، فتلاقيه بيعمل بوستات محن بس من نوعية:

"أنتي غالية أوي متسلميش قلبك لأي حد».

"تستاهلي حد يحبك كأنك نجمة»

نجمة داود مثلا!

النوع دا بيعجب البنات جدا، وبيشهروه لدرجة أنه بيبقى ماشي في الشارع تلاقي البنات المراهقين بيجروا وراه لو سمحت ؟؟ أستاذ شهير؟؟ ممكن نسلمك قلبنا؟؟

وتلاقي التعليقات من نوعية:

خد قلبي بقا

خد طحالي

خد كبدي

تلاقي أعضاء كتير فجأة بتتوزع !!

وبعدين أكتر حاجة غريبة في النوع دا هو إحساسه بالنجومية والشهورية «بصوت البنت اللي كانت في أرب جوت تالنت»، هتلاقيه بيقول للدكاترة.. والله يادكتور لأعملك بوست عندي يعدي العشرتلاف لايك بس نجحني ف الشفوي، ويقول للبنت اللي عايز يرتبط بيها:

لا شبكة ايه !! دا كفاية أني هكتب على الفيسبوك أني في علاقة، وأعملك منشن شوفي كمية الأدد والفولو اللي هتحصل ع أكونتك قال شبكة قال!!

وبيقول لأي محل بيشتري منه حاجة:

هعملك دعاية ياعم على الفيسبوك اديهاني بخصم خمسين في المية بقا، وهيقول لصحابه اللي هيديني الملزمة بتاع ليلة الامتحان هعمله بوست البيست فريند الحنين رزق، وجنبها قلب أحمر مش أزرق ولا أصفر.

حياته عبارة عن مجموعة من اللايكات والتعليقات، يصعب عليك أوي لما تعرف أنه وسط الشهورية دي هو وحيد.. ملوش أصدقاء في الواقع.

ممكن نقسم بقا الأنفلونسر لنوعين: نوع تافه وفاضي من جواه، ونوع فعلا عنده حاجة، وربنا كرمه وبقا معروف والناس بتحبه.

النوع التاني اللي الناس بتحبه وعنده هدف حقيقي ملناش دعوة بيه؛ لأن احنا جايين هنا نتنمر وبس فهنكمل مع النوع التافه بتاع التيك توك تيك توك تيك توك بصوت هند صبري في الفيل

الأزرق الجزء التاني، كان خطيرًا اتفرجتوا عليه مش كدا؟ إيه اللي بقوله دا! أنا قلبت شهير في نفسي ليه!!

آه بالمناسبة النوع بتاع شهير دا معدي، والله بيعدي اللي بيعد معاه ويصاحبه؛ لأنهم بيحسوا نفس الإحساس أنهم صحاب النجم اللي هو أصلا بيصحى بالشبشب !!

طيب هل النوع دا مفيد؟ بصراحة ولا مفيد ليك ولا ليا ولا حتى لنفسه!

دا نوع عايش يتغذى على اللايك اللي بتدوس عليها، وبيكبر، ويعمل لنفسه سعر على نوع من الأندر إيدج التافهين، وطبعا بينتشر وينتشر ويقرفنا معاه.

يستاهل الشفقة فعلا؛ لأنه محسش باهتمام وهو صغير في جه يقرف ميت...أبونا إحنا بقا.

بخاف بقا من حاجة واحدة بس واحدة تحبه بجد...

ياختاااااااااااااااي ياختااااااااي

بتشوف الويل، وبتبقى أمها داعية عليها ف ٣ ليالي قدر في تلت سنين ورا بعض؛ لأنها ياعيني بترتبط بنجم زايف لا منه حاسس بنفسه ولا منه شخص عادي.

بيتعامل معاها أنها خدت هدية مافيش زيها، وأنه ساب كل الفلورز اللي متابعينه، وبيقطعوا لايكاتهم عليه وارتبط بيها هي.

إذن فهي عليها أنها تعمل كتير.. كتير.. وبردو مش هيكفيه؛ لأنه ببساطة هو «الملك» بصوت محمد رمضان، ولا الأصعب بقا صاحبه الانتيم

ياختااااي

دا لما بيعدي من كمين بيبقى هاين عليه يقول للظابط أنت متعرفش أني صديق شهير؟؟

آه أنت طبعا مستغرب أن العدوة وصلت لصاحبه بس للأسف هو فعلا معدي، وكمان فيروس (بصوت محمد رمضان تاني).

هتلاقي بردو النوع دا هو اللي بيصور كل حاجة في الدنيا بيعملها.. بيصور الأكل ويقول إنه بياكل دا على أساس أنه جايب الأكل للقطط مثلا.. بيصور القهوة وجنبها كتاب تانية ابتدائي الإنجليزي، ويكتب صباح الثقافة ياجماعة ويترد عليه بتعليقات من نوعية صباح العمق يابو عمو.. حاجة كدا استغفر الله العظيم يارب والله!

كل يومين ينزله أنه موجود في المكان الفلاني، وهو أصلا متحركش من على كنبة بيتهم أم فرش أحمر في أخضر مقلم بالعرض دي عارفها؟ مش عارفها؟ طب مش ابن بلد على فكرة!

هتلاقيه بيرد على نوع معين من الناس، والباقي حشرات مش هيرد عليهم؛ لأن مش جنبهم العلامة الزرقا..

دا بعيدا عن اللي مشغول بجد، ومش قادر يرد على كل التعليقات اللي متابعينه حبايبه كتبينهاله طبعًا.

لا بجد خلوني أكلمكم عن نوع من الأنفلونسر مبيعرفش ياخد نفسه من مشاغله الحقيقية، ولما حد بيطلبه في حاجة بسبب علاقاته بيعملها، ويخدمه بجد بس بردو دا ابن حلال ملناش دعوة بيه خلينا نكمل كلام عن شهير.

شهير في آخر مرة كنا قاعدين مع بعض دخل علينا ولد بيضحك وقرب منه، وهو طبعا عمال يرجع بالكرسي لورا، ويبتسم على أساس ان دا حد من معجبينه جاي يتصور معاه، الولد راح مايل على ودنه وقايله وهو بيضحك:

- ابقى اسأل الكاب ألوانات قوس القزح اللي انت لابسه دا بتاع مين.

طبعا كلنا وقعنا من الضحك بس هو حاول ينقذ الموقف ونده للجرسون، وقاله يجبلنا طلبات ولما جه يمشي سأله:

- تعرف شهير المصري؟

الجرسون رد بثقة:

- آه طبعا حضرتك يافندم.

شهير حس أن ثقته في نفسه رجعتله، وهدي شوية بس لما سمع تكملة الجملة من الجرسون:

- حضرتك كاتب اسمك أصلا على التي شيرت.

كفاية كلام عن شهير عشان أخته شهيرة تاخد حقها.

شهيرة بقا مختلفة عن شهير لأنها تمتلك ت...ت...تضاريس، ليل نهار قدام مرايتها تتصور وتنزل صورتها..تدلع عادي براحتها، بس تروح تشوف أخرتها «بصوت عبدالله صاحبنا».

شهيرة بتصور فيديوهات، وهي بترقص على أغاني شعبية، وهي بتتكلم بصوت رضوى الشربيني؛ كأنها مبتعرفش تتكلم هي أو صوتها رايح أو كأن لسانها كلته القطة «بصوت الحاجة والدتي الجميلة ادعو لها..لا ادعوا اكتر».

وبردو بتمثل مقاطع من أفلام بعتبرها نجمة صاعدة.. متفهمش صاعدة فين بس المهم أنها هتصعد.. انشالله تصعد سلالم بيتهم!

بتدي البنات نصايح ومتفهمش نصايحها بمناسبة ايه؟ تحس أن الفيسبوك اداها دكتوراه في الهبد مثلا!

لما بيتقدم لها شاب عادي بتستغرب جدا، والحوار بيدور كالآتي:

- جايلك عريس ياحبيبتي.
- اسمه إيه ياماما.
- عادل.
- واو عادل شكل؟
- عادل شكل إيه يابنتي!
- مهو مش معقول عادل إمام يماما!!
- أنتي بتقولي ايه هو اسمه عادل وخلاص لسه هنتعرف على عيلته الزيارة الجاية.
- نعم؟؟ عادل وخلاص !! يبقى مش أنفلونسر!
- لا معندوش إنفلونزا إن شاء الله.
- لا يماما أنا مش هتجوز واحد مش انفلونسر.. بنتك انفلونسر لازم تاخد واحد في نفس مستواها.

ازاي الحمار دا فعلا اتجرأ، وراح يطلب ايد واحدة انفلونسر وهو شخص عادي!! دا تسيب!! دا استهتار!!

صحبات شهيرة بقا يموتوا من الضحك؛ لأنهم عايشين الدور أكتر منها، وأنت بتتكلم مع واحدة فيهم هتقولك:

- عارف آخر فيديو نزلته شهيرة؟ أنا اللي مصوراها فيه.. لولا الإخراج مكنش جاب كل نسب المشاهدة دي.

وواحدة تانية هتقول:

- الميكب بتاع شهيرة أنا اللي حطاه، ولولايا مكنتش هتطلع بالجمال دا.

ويفضلوا يزيطوا ويزيطوا... يلاااا بصوت «الست اللي كانت بتقول البيت دا طاهر في فيلم عسكر في المعسكر»

المشكلة بردو في النوع دا اننا بننجذب ليه جدا!

بردو ؟ آه بردو بننجذب ليهم! تحس أننا معانا توكيل جذب لولاد الو...الوطن العظيم؛ لأنهم بما أنهم بيحبوا يكونوا مصدر إعجاب دايمًا، ويلفتوا نظر الكل فبيكونوا واخدين بالهم من نفسهم.

عارفين إزاي يستعرضوا، وإزاي ينالوا الإعجاب مش مهم بقا ينالوا إعجاب مين المهم عندهم أنهم ينالوا الإعجاب، وخلاص حتى لو إعجاب كلب البحر.. النوع دا لو كلب هوهوله هيفرح، آمالهم في الحياة لايكات.

طيب كيف يتم التعامل مع النوع دا؟

باختصار متعبروش.. تلاقيه كاتب بوست اللي مش هيعمل كومنت هخرجه من الأكونت قوله وماله هخرج من الجنة يعني!

طالب نكز؛ لأن الأكونت هيقع عادي مايقع برج إيفل يعني اللي هيقع!!

لو أنت صاحبه أنصحه.. قوله اهدى... خد بيإيده أنه يعمل حاجة مفيدة... يعمل أعمال خيرية وينشرها عنده والناس تقلده، لكن شغل فيديوهات التيك توك على أغاني محمد رمضان دا هيخليه في عين الناس المحترمة دايما ولا حاجة.

طيب لو بنت؟ هنقولها مقولة مشهورة للسيدة فيفي عبده «اتقوا الله في مصر ياشوية..»

يابنتي أنتي هتبقي أم وزوجة قبل أي حاجة.. مش هقولك اكتر من أنك هتبقي مسؤولة عن طفل وتربية وبيت وزوج ! وأنتي طالعة في فيديو تقولي اللي خسرتني من أجلها على حسك فتحت قلبها... هنمشيها قلبها يا زوجة المستقبل.

أوقات بسأل نفسي سؤال واحد الناس اللي بتعمل حاجات فاضية مافيش منها هدف دي بتبقى عايزة توصل ايه؟ يعني لو عايزين يقولوا إنهم فاضين مايكتبوا كدا علطول ياجماعة! دا حتى أسهل من التصوير واللبس والصرف والفلاتر والمونتاج!!!

إزاي نتعامل تاني وبشدد مع الشخصية دي؟ركزوا.. ركزنوا؟ طب أنام أنا شوية بقا..! مش معقول كلنا هنفضل مركزين يعني.

أصلا كتير من الناس دي بيكون عندهم حاجة عشق الذات أو النرجسية، وبصراحة ياولاد هى أسطورة إغريقية، تحكى عن «نركيسوس» (نرجس) هو واحد من الشخصيات الإغريقية كان آية فى الجمال وزي القمر، شد ولفت نظر بنات كتير جدا حتى الجميلات، ومع ذلك معبرش واحدة منهم وحبته بنت اسمها إيكو وبردو رفضت حبها بشكل فيه قسوة ومهانة، وتعبت جدا البنت وفضلت تعبانة لغاية ما ماتت، حسب الأسطورة لعنته الآلهة، يعني على شكل عقاب ليه خلته يفتن بجمال صورته ويعشق نفسه بصورة مرضية، فى يوم راح يشرب من بركة مايه، شاف انعكاس صورته فوقع فى حبها، كان يبص لصورته بالساعات بكل فخر وهو مبسوط جدا، لغاية لما مرض نفسيًا بسبب عشقه لنفسه، وفي يوم فقد عقله ونط فى المايه عشان يمسك صورته فغرق ومات، وبعد كدا لقوا فى مكانه وردة سموها وردة نرجس نسبة لاسمه.

توتة توتة خلصت الحدوتة حلوة؟ أكيد حلوة آه مش أنا اللي قايلها..أنا نرجس أصلًا !!

طب هل النرجسية دي حاجة وحشة؟ لا بالعكس اقروا بقا النرجسية هى إحدى سمات الشخصية، تعتبر مؤشرًا للثقة بالنفس واحترام الذات، لكن بحدود معينة، لو تجاوزتها أدى ذلك إلى الغرور، الذى بدوره يؤدى إلى النرجسية المرضية، توجد لدى معظم البشر بدرجات متفاوتة، الفرق بينهم فى الدرجة لكنها موجودة عندنا كلنا تمام؟ دا كلام علم على فكرة مبنبعش كشري احنا.. يانرجسي يابن النرجسي!

إزاي بقا نتعامل مع ام الشخصية دي؟ خلصنا!

ماشي يامحترمين هخلصكوا.. على ذمتي أنتو هاهاها.. والنبي دمي خفيف ...

Narcissistic character: كيف تتعامل مع الشخص النرجسي؟

الشخصية النرجسية والشخص النرجسي له معاملة خاصة، إن النرجسيين هم أشخاص لديهم حب زائد للذات (اللي مش هيعمل لايك هحذفه لأن كلامي مهم جدًا)، والذي يكون مبالغًا فيه. ويبدو أن عدد النرجسيين حول العالم قد بدأ في الازدياد (صلاة النبي أحسن). ويميل الأشخاص النرجسيون إلى الشعور بالأهمية الزائدة والإعجاب (أنت مش انفلونسر تتقدملي ازاي؟ اتجنيت؟). وقد يميلون أيضًا إلى التباهي وجلب الانتباه على أنفسهم (بفضل الله وزعت عشر أكياس شيبسي ف حضانة أم وردة).

ووفقًا لدراسة نشرت في مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، فإن الأشخاص النرجسيين يدركون حقيقة أنهم يتركون انطباعًا أوليًا جيدًا عند الآخرين، والذي يتلاشى مع مرور الوقت (نجم بقا وبتاع)، وبالتالي فإن تأثيرهم العام على الناس ليس جيدًا أو إيجابيًا كما يعتقدون (ايه دا ايه دا ايه دا دا..سيبونا ف حالنا بقا..ياعيال منحرفة اتلموا..).

قد يتم الخلط بين النرجسية والأنا، ولكن النرجسية بها حب للنفس أكثر من الأنا. ويجد البعض أن الناس النرجسيين يعانون من التعاطف أيضًا (يعني لو لقى حريقة وناس بتولع ممكن يصورها سيلفي عادي!).

كيف تتعامل مع الشخص دا؟

في الواقع (البحر فيه قواقع) الأشخاص النرجسيون لديهم بعض الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة. على سبيل المثال فإن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية يعانون أيضًا من الشعور بعدم الأمان (محتاجين حضن..لابجد مبهزرش)، وهذا قد يكون بسبب صدمة في مرحلة الطفولة (ممكن يكون متصور فوق سطح الواد حمادة) مثل سوء المعاملة أو الإهمال أو أي شيء يجعل الطفل يشعر بأنه أقل قيمة من غيره. ويحاول هؤلاء الأشخاص تعويض افتقارهم لهذا الشيء عن طريق إيمانهم الراسخ بأنهم مثاليون (أنا كده أحب أعمل كل حاجة كاملة.. محبش أبوس بس..).

وفي كثير من الأحيان تكون حاجتهم للإعجاب ملحة لدرجة تجعلهم أشخاصًا متلاعبين (الحقوا أمي عندها كانسر ساعدوني البوست دا يوصل لوزير الصحة في المريخ). ونظرًا؛ لأنه من الصعب التعامل مع الشخص النرجسي، فنحن (اللي هو علي غزلان..نحن للتعظيم أنت فاهم) نقدم لك بعض الطرق البسيطة لمساعدتك في التعامل مع الشخص النرجسي بطريقة صحيحة. ونحن(أنا بردو) ننصحك بألا تخاف منهم(دول

كيوت)، فقط أنت تحتاج إلى القليل من الصبر للتعامل معهم جيدًا (ولو خلقك ضيق.. طلقها..آه طلقها..ولو أنتي عصبية.. اخلعيه..وقولي إنه مبيعرفش..مبيعرفش ي..ي..يتعاطف).

الطرق دي جمعتها من كتب علمية مش من منتدى فتكات فنركز:

ابعد عنهم.

في الغالب يفتقر النرجسيون للتعاطف، وعادة بيخلوا اللي حواليهم يحسوا بالتعاسة. لذلك لو معرفتش تتعامل معاهم يبقى لازم لازم تبعد عنهم، لأن ممكن جدًا ببساطة يخليك تحس بأنك حقيقي مجنون.

لو معرفتش تبعد عنهم يبقى لازم تعرف، وتثق أنهم مش بيتغيروا بسهولة.

أحسن حاجة تبقى هادي جداً.

لو كنت مش مسيطر على الشخص النرجسي، فدا يعني أنك معندكش خيارات كتيرة. ومن الأحسن أنك تسكت خالص له بقا؟ عشان متتدخلش معاه في حوارات ولا مشاكل ولا خناقات، لأن مش هتعرف تاخد معاه حق ولا باطل، بالعكس دا هيزيد الطين بلة والأمور هتسوء أكتر، فخليك كده على الهادي بازبادي!

خلي الفكرة دايما فكرة مجموعة مش فكرتك أنت بس.

لو كان الشخص النرجسي هو رئيسك في الشغل، فحاول أنك تخلي فكرتك فكرة جماعية مش فكرتك وحدك، دا هيخليه مينسبش الفضل لنفسه دايما.

متحاولش أنك تقلّد الشخص النرجسي.

لو مكنتش حذر وواخد بالك، ممكن تبان بعض الصفات النرجسية عليك، وممكن تبدأ فعلا في التشبه، وتقليد الشخص النرجسي. دا ممكن يحصل لو كنت بتتعامل يوميًا مع شخص نرجسي. خليك عارف أفكارك الخاصة ومتخليش أي حد تاني يأثر عليك.

اتجاهل خالص الغضب النرجسي.

ممكن يبان على الأشخاص النرجسيين سلوك غريب لما يجوا يعملوا بعض الأمور، لو دا حصل تجنب الأمر بتاعه ومتدهوش أي أولوية. في النهاية هتلاحظ أنهم هيلجأوا لطريقة تانية لتلبية طلباتهم.

متباقش عدواني.

قاوم الشعور بالعدوانية لما تتعامل أو تتكلم مع شخص نرجسي. بالنسبة للنرجسيين في كل خلاف هو بالنسبالهم معركة ولازم يفوزوا بيها بأي تمن. لذلك من الأحسن أنك تلتزم الهدوء وتحاول أنك تسيطر على غضبك لما تيجي تواجههم. لما تيجي تتكلم مع الشخص النرجسي اعرف أن مافيش أي فايدة من الصراخ أو الجدال، يدوب بس عليك أنك تحافظ على الهدوء على اد ماتقدر!.

متدورش على المنطق.

دايما بيكون السبب أو المنطق مشوه أو مش موجود أصلًا عند النرجسيين، ودا لأنهم ممكن ببساطة جدا يقدر النرجسيون على تزييف الحقايق عشان تناسب احتياجاتهم أو معتقداتهم ودا كله لأنهم بيسعوا على الكمال. بدل ماتفكر إزاي الحاجة دي حصلت أو إيه سبب أنها تحصل، حاول تفهم هم ليه أصلا عملوها أو دوافعهم اللي خلتهم يعملوا كده.

متخلهوش يضايق أو يحط عليك.

متخليش النرجسي يضايقك أو يحط عليك سواء بالكلام والتنمر أو بالفعل والتحرش لو أصلا أي شخص في العالم حاول

بقصد يسيء ليك أو يضايقك فأنت يامعلم لازم تاخد حقك منه على أكمل وجه! ولو في أي عاركة أنا راشق معاك.

متخافش من حد واجمد كده.

ع الرغم أن النرجسيين بيحسوا أنهم صح علطول ومبيغلطوش أبدًا، إلا أنهم في العادة مبيحسوش بالأمان وبيعانون أصلا من حبة عقد فمعلش يعني مش هيطلعوها علينا. عشان كده متخافش واتعلم إزاي تتعامل معاهم، وعلي غزلان جاي يعلمك يا أبو الصحاب!.

خلي في حدود بينكم فاهمني ولا هندي؟

في الغالب هتلاقي أن الأشخاص النرجسيين مبيحترموش حدود الأشخاص الآخرين، وعشان كدا من الأحسن أنك تفرض شوية حدود في التعامل معاهم عشان تحس بشوية راحة. الحدود دي بتشمل اللي أنت عايزه واللي أنت مش عايزه، واللي يعجبك واللي ميعجبكش، واللي تسمح بيه، واللي ما تسمحش بيه وعلى كدا بقا. ولو حصل حاجه معجبتكش اعترض قوله أنا حقا أعترض!

متخليش حد يلعب بيك

ممكن جدًا يكون الأشخاص النرجسيون متلاعبين ويلعبوا بيك كورة شراب بسهولة، عشان كدا لازم تبقى حذر معاهم في التعامل جدا هيحاولوا يخلوك تحس بالذنب بسبب أخطائهم هم أصلا أنت متخيل الفجر!!، وهيحسسوك أنك غلط ويقلوا منك جدًا. الطريقة دي ممكن تخليك أنت توافق على حاجات أنت كنت معترض عليها أصلا وعمرك ماكنت هتوافق بيها!

اعرف بالظبط أنت عايز إيه.

خلال التعامل مع النرجسي، لازم تعرف كويس أنت عايز ايه منهم قبل هم مايا‌خدوا اللي عايزينه منك.

متتوقعش أي وعد من شخص نرجسي؛ لأنهم بمجرد مايا‌خدوا منك اللي عايزينه هينسوا أي وعد ادهولك.

متتوقعش أكتر من اللازم.

هدي سقف توقعاتك شوية مع الشخص النرجسي، وخليك فاكر أن الشخص النرجسي بيحافظ على وجودك في حياته؛ لأنك بتخدم على غرضه واحتياجه بس، ولما يجي الوقت اللي غرضه واحتياجه بيخلص فيه هيخرجك من حساباته، ويتخلص منك تماما..بالسلامة أنت بقا حبيب قلبي!.

خليك فاكر أنك، ولا هتعجبهم ولا هيهتموا بيك.

لما يصاحبك الشخص النرجسي اتأكد أنه محتاجك في حوار ومش مصاحبك لأنك عاجبه ولا لأنك من اهتماماته. ممكن يحسسك الشخص النرجسي أنك مهم في حياته لغاية ماياخد اللي محتاجه منك، ولو حصل وحسيت أنك أهم حاجة في حياته تاكد يا ضنايا أن إحساسك غلط وقلبك أعمى.

اتعاطف معاهم واشفق عليهم، ومتغضبش منهم.

لو كان جوزك أو مراتك شخصية نرجسية، وحاسس أنه مش مهتم ليك وأنت بتتكلم ممكن تقول إنك بتهتم بيه جدا، وبتهتم بأمره، وأنك لما بتكلمه وتحس أنه مش مهتم بتبقى حزين، وبتحس أنه مش مهتم بيك.

جرب تكلمه بالطريقة دي بدل ماتقوله أنت مش مهتم بيا ليه، وتلوي بوزك يابومة.

خليك صادق وصريح، وتعالى معاه وش.

حدد الصفات والإنجازات اللي بتعجبك فعلًا في النرجسيين واعترف بها ليهم. دا هيساعدهم؛ لأن الأشخاص النرجسيين بيعانون من قلة الثقة بالنفس.

متحسش أنك مكسوف قدامهم.

من الطبيعي أن نشعر بالأسف تجاه بعض الناس، ولكن دا مش هيفيد مع النرجسيين. لأن أكترهم مبيتغيرش وشايف أنه مبيغلطش، عشان كدا لو حسيت أنك مكسوف أو عملت غلط أو هو عمل غلط معين دا مش هيفيد معاهم.

متشخصنش الأمور

لو كان الشخص النرجسي هو واحد من أفراد أسرتك أو رئيسك في الشغل أو شريك حياتك أو شخص بتتعامل معاه يوميًا، متخليش الأمور شخصية بينكم.

ممكن يقلل الشخص النرجسي منك أو يتجاهل مجهودك، ومساهماتك معاه، ودا هيخليك تضايق أكتر فعشان كدا خليك واثق في نفسك، ومتخلهوش يأثر عليك، وتحس بالسلبية والفشل أنت مش فاشل أو فاشل أنت، واللي شايفه بقا!

وأخيرًا؛ لأن كده قطعنا فروتهم، وأنا أصلا هيتقال عليا أني واحد منهم وهيتقطع فروتي.. بس اللي عارفين علي كويس عارفين أني مش كده.. إني عظيم وعبقري بس..ها إيه تاني؟

النفسية رقم ٥

بهيج

بهيج..مش أنا يا سافل.. دا صاحبي الأنتيم... آه اسمه بهيج عادي، ونال من اسمه حظًا كبيرًا الحقيقة؛ لأنه علطول متفائل علطول مبسوط علطول بهيج.. آه والله علطول !!

بهيج يعني الصاحب اللي تقوله إنك سقطت يرد يقولك عادي اللي ميجيش السنة دي يجي السنة الجاية يسطا.

تقوله حبيبتك سابتك بعد عشر سنين يضحك ويقولك ياعم راح قرد يجي غزال طب إيه رأيك أعرفك على سارة صاحبتي؟

صديق المرحلة، وكل مرحلة بصراحة عيبه الوحيد أنه كتير بيكون بارد في المواقف المهمة اللي بتطلب جدية.

هو بيكون نوع لاعقلاني شوية لا شويتين ومتفائل بشكل يجلط.

بمعنى حلو أنك تكون متفائل، لكن لما تشوف الدنيا كلها وردي والحياة فوشيا يبقى فيه مشكلة في السيستم.

في مشكلة في السيستم يا بهيج!

لا كدا السيستم هنج خالص بصوت صلاح عبدالله

هتلاقيه بيحب السكريات والبنات والألوانات.. بيحب كل حاجة حلوة، وهتلاقيه بردو مصدر تفاؤل ليك وطاقة معظم الوقت.

لما بينزل أي مكان بيفكر ازاي يبقى سعيد.. ومبسوط أحيانا بيكون مندفع، وبيبهدل الدنيا نتيجة للمتعة اللحظية اللي بيدور عليها علطول وأحيانا بيكون عادي لا يبالي..

أي جملة تفاؤل أو كلام بسيط هتلاقيه على لسانه،

تيجي تشتكيله من حاجة هتلاقيه بيقولك:

ياعم كبر دماغك.. يابني فكك منه... متضايقش نفسك مش مستهلة.

بس عيبه التاني أن أوقات كتير مبيتخدش الموضوع المهم جد، ويفكر في حل منطقي للمشكلة.

يعني لو سألته لو تهت في الصحرا هتعمل ايه يقولك هتونس بربنا، ولو سألته لو بيتك ولع هتعمل ايه، هيقولك لا في الحالة دي بقا هطلع اجري على ما المطافي تيجي.

دا ميمنعش أنه أوقات بيتحمل المسؤولية، ويكون قدها في علم النفس بيسموا الشخصية دي انبساطية، وبتكون بتحب الاجتماعيات يعني هتلاقيه دايس في أي فرح، وراشق معاك في أي خروجة.

الشخصية الانبساطية بتكون شخصية حبوبة تلاقيها بتشغل لنية حب روح للناس ياحب خلي الناس تحب.. مشكلتهم الأبدية في الاندفاع، بمعنى أصح يعني متهورين شوية.

ممكن يكون رايح في مكان، ويلاقي الشلة رايحة مكان تاني يروح معاهم.

بيحب اللمة والناس.. بيتخدع ويتوجع كتير لأن كل ما يتعامل مع ناس أكتر كل ماتت..... أكتر (أكمل الكلمة زي ما عقلك جايبها).

طب في الارتباط؟ بيكون عامل إزاي؟

بيبقى فيه جزء محبب فيه؛ لأنه فرفوش وجزء رخم جداا!؛ لأنه بسيط زيادة عن اللزوم.

بمعنى.. هتتصل بيه خطيبته تقوله إن فستانها اتحرق، وهي بتكوي هيقول عادي ياحبيبتي محصلش حاجة روحي ببنطلون وبلوززة.

رخم صح؟

هتكلمه وهي في الطريق بتعيط عشان الكوتشي الأبيض بتاعها اتبهدل بالطين هيقولها حبيبتي ولا يهمك اقلعيه وكملي طريقك !!

أما المحبب فيه أنه علطول مبتسم بيضحك، ويحب الكوميديا، يعني مش هتلاقيه ساحبك على فيلم تراجيدي ولا دراما ولا رعب حتى هتلاقي تافه كدا وجميل.. بهيج يا جماعة بهيج.

وطبعا في وسط الشلة هو الكوميديان اللي بيفرح الزعلان ويضحك الجربان.. حتى ليه طريقة وهو بيقول أي نكتة كلنا ممكن نكون عارفينها بس طريقته هي اللي بتفرق، وهي اللي بتضحك فعلا،

وفي البيت بيكون ليه حس كدا، تلاقيه لو غاب شوية أهله يحسوا أن البيت ناقص حاجة... ناقص تفاهة مثلا.

وبالنسبة لعلاقته مع صحابه فهي طيبة جدًا؛ لأنه مبيحبش يزعل حد، وبيتعرف على الكل، لكن عنده مشكلة بسيطة في العلاقات؛ لأنه مش متوفر علطول.. يعني يقابل محمد يقعد معاه عادي يقابل خالد ينسى معاد محمد وهكذا بقا.. زي مابيقولوا مش راسي كدا.. بس فرفوش وخلينا نعترف ياجماعة الصديق الفرفوش رزق.. بس دا مش رزق بس دا كمان بهيييييج..

طيب على الجانب الأنثوي الأخت هيلانة.

كانت كالطاووس في الكبرياء والبرستيج حتي وقفت في نص الشارع، وراحت ناطه زي الضفدعة عشان ترفع البنطلون، وهي باختصار بيتقال عنها الست الفرفوشة رزق.. ست جميلة أو بنت لطيفة بتضحك كل ماتشوفها وبتشع طاقة وبتقلب الموازين.. بتخطفك بضحكتها، وتقول لنفسك ضحكت يعني قلبها مال.. بس بتتفاجئ أنك كنت أهطل، وإن قلبها ممالش ولا حاجة لأنها بتضحك لكل الناس ومع كل الناس.. مش قصدي حاجة بس هي طبعها فرفوش، واحنا كمجتمع جمييييل بنعتبر كل حاجة ليها

سبب ولاسيما سبب عاطفي أو جنسي، ولكني عزيز القارئ أؤكد لك أنك «حمار» لو فاكر أن أي واحدة بتضحككلك تبقى بتحبك.

طيب البنت دي بتتعرف عليها ازاي؟ أولا بتكون اجتماعية جدا جدا بتتعرف على كل الناس.

تدخل الميكروباص تتعرف على كل اللي فيه، وتروح فرح تخرج بعشرين صديق وصديقة وخمسمية معارف، لسانها حلو وفي وشها قبول.

مشكلتها الوحيدة خفة روحها؛ لأنها بتتظلم كتير، ويتقال عليها لاسعة أو مجنونة ومتهورة أو حتى مندفعة، لكن على العكس بتكون طيبة، ومحترمة جدا.

ملهاش حظ في الحب لأن للأسف الرجالة أوقات بتتعمي، وتحب البنت اللي ببوز.

دا طبعا خلاف أن بيضحك عليها بسرعة؛ لأنها طيبة وبتصدق مش عشان هبلة أو ساذجة لاسمح الله، وبرغم أن الكل بيشوفها مبسوطة أغلب الوقت.. إلا أن حياتها بتكون فيها ظروف صعبة كتير.. بس هي مبتحبش تبين دا.. بالعكس بتحب تظهر أنه مش في دماغها، وأنها قوية وهي أصلا لو كشفت عن نفسيتها الحقيقية هتلاقيها غزل بنات.

هتلاقي أنها في البيت حس البيت بونبوناية القعدة.. تتكلم مع أبوها تنكش أمها، تتعارك مع أخوها وبعدين تضحك، روح خفيفة ياجماعة.. هم مش كتير وحتى لما يكون في بنت فيها السمات دي من وهي صغيرة أصلا أهلها بيعاقبوها عشان تبقى

بومة تحت أوامر «متضحكيش بصوت عالٍ.. احترمي نفسك مش كل شوية تضحكي.. الضحك من غير سبب قلة أدب.. خليكي جد شوية».

وهكذا لغاية ماينتج لينا كم بومات غير عادية..

دا بيرمينا في منطقة مهمة، كنت حابب أتكلم عنها في اخر الكتاب بس هتكلم عنها هنا وفي آخر الكتاب بردو عشان أنا عبقري.

البيئة هي اللي بتتحكم في الأشكال اللي بنتعامل معاها دي ياجماعة.. يعني أي نفسية بتكلم عنها هنا هي حصيلة التنشئة البيئية والتربية الأسرية اللي بتأهله يبقى كائن سوي أو غير سوي، ويبدأ يتعامل مع المجتمع باللي اكتسبه من خلال خبرات الطفولة والبيئة المحيطة فهمنا؟ ياكش نكون فهمنا!

نرجع لهيلانة تاني.. هيلانة بنت مبهجة، وبتحب الحياة ومقبلة عليها جدا بس بردو زي مابتقول المميزات بحب أقول العيوب، وأول عيب في هيلانة أنها شوية بتعمل تصرفات من غير حسابات أو زي مابتقول بتلقائية.. ماشي مهي التلقائية حاجة جميلة، والعفوية بردو أنا أصلا أمنيتي اتجوز بنت بالمواصفات دي، لكن مش كل الأحيان التلقائية كويسة ومش مع كل الناس؛ لأنها بتتفهم غلط أحيانا كتير، وبتتفسر بأشياء أخرى مش حابب أذكرها هنا.. طب والعمل؟ نخلي بالنا.. نعمل شوية كنترول ونفكر قبل مانتصرف لآن في الآخر شخصية فرفوشة وجميلة زي دي مينفعش تتفهم غلط، ويبقى البوز هو اللي فاضلنا.

كمان خلينا نتفق أو نختلف براحتكم بردو.. إن كلنا بنحب نتعامل مع البنات الحلوة اللي روحهم خفيفة والبشاشة على وشهم بدل من النكدية أو البومة صح؟

طب لما هو صح منك ليه.. ليه لما بتشوف بنت بتضحك بصوت عالٍ بتقول لو كانت أختي كنت قتلتها؟ أو ليه لما تشوفها عندها معارف وأصدقاء كتير بتقول ما أقبلش تبقى مراتي كدا؟ ليه حاصر الست في أنها تبقى بومة عشان حضرتك تتجوزها؟ وترجع تخونها مع واحدة فرفوشة؟ وتقول على اللي اتجوزتها نكدية؟ مالك يالا فيه ايه؟ ماتسترجل بجد وتتحمل مسؤولية الست اللي معاك !

طيب على كدا ياعلي بقا التعامل مع شخصية بهيج أو هيلانة Fun person حلو ومافيش مشكلة؟

للأسف فيه مشكلة صغيرة.. ملهاش إلا تلات حلول منهم اتنين وأنا هقول واحد.. اتعرفوا بناس فرفوشة، وتقبلوهم زي ماهم بجنانهم وسقاطتهم بعفويتهم وهبلهم.!

لو مش هتعرفوا تعملوا كدا بلاش تاخدوهم، وتقصوا جناحهم، وتحولوهم بوم وبعدين تدوروا على حد تاني تستنزفوه.. النفسية النضيفة الفرفوشة المحبة للحياة دي أنا قابلتها كتير في حياتي، ولكن للأسف كلهم كانوا مرهقين ومستنزفين وموصومين بأنهم غير مسؤولين، وأنهم متهورين بشكل يورط، وعشان كدا هتلاقي أغلب اللي موجود من الشخصيات دي مشوه ومكسور نفسيًا.

فياريت لو شوفنا أو اتعاملنا مع شخصية زي دي منحبطهاش ونوجعها.. لو مش هتساعدهم أنهم يقدروا يتحكموا شوية في تصرفاتهم على الأقل متدمرهمش.. وآخر حاجة هقولها عن الشخصيات دي أنهم بتوع المفاجآت واللافتة الحلوة... بيعرفوا يخرجوا، ويحبوا، ويرقصوا، ويتنططوا، ويعيشوك السعادة.. بس أنت اللي فقري هقولك إيه!! ياملطشة القلوب أنت ياجلاب المصايب يابومة!

النفسية رقم ٦

السنكوح

طبعا من أول ماقريت الفصل، فكرت أني هتكلم عن السنكوح اللي بيتسنكح على البنات بس مش عايز أصدمك، وأقولك إني فعلا هتكلم عن كده وأن توقعاتك صح عادي!

بس مع إضافة السنكحة بشكل عام، وعشان كده خلينا نعرف الأول معنى السنكحة: فن تعامل وأداء في السلوك مش أي حد يعرف يعمله بالمناسبة لازم يكون بلط.

طبعا هتسأل يعني إيه بلط فهقولك يعني تنح أو معندوش دم حاجة في الرينج دا بصوت هنيدي، وخلينا ندخل علطول في النوع اللي أقصده من السنكحة والنفسية اللي بتتعمد تعيش حياتها بالنظام دا.

وهو معروف بالسحت والعياذ بالله ومعناه المال أو الأكل أو أي حاجة ماتحلش للشخص دا وهو بيستحلها، وهنا بقا نبدأ جولتنا مع صديقي السنكوح:

بيقعدنا معنا على القهوة وقبل مايطلب بيسأل:

- مين هيحاسب ع المشاريب يسطا منك ليه؟

طبعا حد فينا بيتكسف على دمه، ويقوله أنا هحاسبلك، وغالبا بيكون حد جديد في الشلة.

المهم صاحبنا دا قبل أي فرح بتلاقيه بيتصل بيك يقولك:

- بقولك إيه ياصاحبي معندكش بدلة حلوة كده عشان أعرف أجي الفرح معاكم؟

- آه عندي ياصاحبي طبعا تعالى شرفني.

للأسف أول مابيدخل على الدولاب بيقرر ياخد البدلة اللي أنت هتروح بيها أصلا!!

دا بالإضافة أنه بيحسسك وهو في بيتك أن أنت اللي ضيف!!

وبيكون طريقته في التعامل مع أي حد كده.

اللي هو مش عشان أنت صاحبه بس لا.

دا ممكن يقول لسواق لمكروباص أن ممعوش أجرة عادي!

الغريبة بقا أنه مبيتكسفش أو لا مش قصدي كدا، أقصد أنه بجح بيطالب بكل حاجة؛ كأنها حق وواجب عليك تعملها، وآه بقا لو مرتبط ينهاااار سنكحة... مش اللي في دماغك يا سافل منك ليه.. أقصد نظرته ليها لما يكونوا في كافيه والشيك في الطريق.. اللي هو ها حبيبتي هتدفعي ولا هتحرجيني؟ أكيد مش هتحرجيني!

ونظرته لصاحبه الأنتيم لما يسأله:

- اطلبلك أكل معايا؟

فيقوله لا ياصاحبي أنا واكل الحمد لله، وأول ما الأكل يجي ويشوفه دفع الحساب يسأله:

ـ هو الكوردن بلوو طعمه حلو؟

هو دا مفهوم السنكحة اللي اقصد، واللي بالمناسبة بتقفل منه جدا؛ خاصه لما أحس أن اللي قدامي بيستغلني، وكلنا بالمناسبة بتقفل منه، ومبنحبش الصاحب دا.

بس الجديد اللي يمكن يكون غريب عليك أن السنكحة فن مش عن عن بمعنى أن الشخص دا متأهل أنه يبقى كده يعني مش أي واحد يعرف يستغلك.

لأه بالعكس دا متمرن، ومتدرب، وطريقته، وصفته كدا وهيفضل كدا، وواخد السحت دا أسلوب حياة وتلاقي حتى بوستاته شبهه.

اللي هو يكتبلك والله ياجماعة لو عملت لايك دا هيفرق كتير في حياة أمي الغلبانة اللي شقيت وتعبت عشان تشوفنا زي أيمن ابن أحلام كراوية!!

وهكذا بيفضل عايش في الصعبانيات بس مش لأجل التعاطف إنما لاجل الشحاتة !

لما بيخطب بيعيش على قفا خطيبته بحجة أنه بيكون نفسه عشان يتجوزها، وأنه راجل ليه كرامته ولازم هي تصرف عليه من غير ماتحسسه أبدا؛ لأن كدا ممكن تجرح كرامته وتهينه وهو حساس، ياك يجرحك قطر يابعيد.. !!

عندك بقا علاقاته بتكون كلها عبارة عن مصالح غير متبادلة بالمناسبة؛ لانه خدع أنه يستفاد ويستغل بس.

ميعرفش يفيد حد، ولا يشارك هو بس بيستغل، ويمتص ويعيش على قفا اللي حواليه، ولو عايش مع زمايله في سكن جامعي أو عمل يبقى أمهم داعية عليهم؛ لأنه مش بيشارك في أي شيء ومبيدفعش أي اشتراك، وممكن كمان يكون قاعد في أوضة صاحبه عشان ميدفعش الإيجار.

كل اللي بقوله دا مش قصدي بيه الشخص اللي حالته المادية أو ظروفه وحشة على فكرة بالعكس الناس دي بتكون عفيفة، وعندها غنى وعزة نفس.

أنا أقصد اللي أسلوب حياته كده حتى وهو معاه وربنا مديله!

في دا غالبا بيبقى اتربى أصلا بالطريقة دي، اللي هو يقول لمامته عايز حاجة تقوله خد من صاحبك!!

بجد مش قادر أستوعب وصل للمرحلة دي ازاي!!

دا الواحد لما يكون عايز حاجة من حد بيتكسف يطلبها حتى لو هيردهاله تاني أو يعوضهاله!

متفهمش بقا هو حياته كلها بتبقى عبارة عن:

ماتجيبلي الساعة دي لفة.. معندكش مش عارف ايه.. هتعزمنا ع ايه النهاردة... معكش خمسيناية سلف.. امك عاملة غدا ايه النهاردة.. هتروح عند خطيبتك؟

لغاية خطبتي بقا وكفاية مهو مش معقول هتشحتها مني لفة يعني!!

وهكذا يفضل يغتت على زمايله كلهم حتى مديره في الشغل ميسلمش منه، وبيدخل عليه باسطوانة:

ـ والله أنا مبلحق أتهنى بالمرتب ساعة على بعضها.

عامل لأمي جزء لعلاجها، ولأختي جمعية لجهازها ولأخويا راتب لجامعته لو تزود الراتب شوية يبقى كرم منك أو حتى تديني أنا زكاة الشركة مهو أنا اولى من الغريب يعني ولو خدنا معلقة كشري من حلة الكشري هتحس بحاجة؟

ويدخل على أبوه نفس الدخلة:

والله المدير في الشغل مزنقها علينا، ومش معايا فلوس، وصاحبي فاروق فرحه قرب وعايز انقطه وأنت الخير والبركة ياحاج.

بعيدًا أن فاروق متجوز، وعنده خمس عيال، وبعيدا عن ابوه ميصدقوش اصلا بس بيديله حاجة كدا زي صدقه عن نفسه.

بس السؤال المهم جدا بقا واللي شغلني في التعامل مع الشخصية دي بصراحة:

- هو بيودي فلوسه فين؟ لا بجد والله فلوسه بتروح فين؟؟!!

يعني الواحد من دول تلاقيه عايش سفلقة زي مابيقولوا على قفا كل اللي حواليه، ومع ذلك مبيظهرلوش فلوس اللي هو تسأل نفسك:

طالما مابيصرفش يبقى بيودي فلوسه فين؟

غامض جدا في الحتة دي ويخوف بصراحة!!

وعموما إحنا لازم ناخد النموذج الأنثوي منه، وندخل على صاحبتنا معدومة.

لا هي مش معدومة بجد دا اسمها فعلا وهي عبارة عن بنت معدومة فعلا ياعيني كل حاجة تقولك معييش ومعنديش، وعشان ندخل عليها داخلة عميقة بقا يبقى هات كوباية النسكافية بتاعتك، وتعالى أشرحلك هي بتتعامل ازاي بس من فضلك هاتلي معاك نسكافيه أنا كمان أصلي معنديش العلبة خلصت وآسف لو بتقل عليكم وياريت أربع معالق سكر أو هات كيس السكر كله الله يباركلك؛ لأن أمي لسه مجابتش التموين.!

معدومة بنتنا بقا عندها من الصحاب كتير..بنات وولاد.. الولاد للهدايا والخروجات والبنات للطرح والبديهات..

راشقة في أي خروجة مع أي حد بس أهم حاجة.. هتغديني؟ هتوصلني؟ هتدفعلي؟ هتهاديني؟

مصلحتها وبعدها الطوفان مش بس كده كمان بتتسنكح رسمي اللي هو تروح لصاحبتها، وهي لسه جايبة شنطة جديدة، ولسه مفرحتش بيها البنت الغلبانة ياعيني.

تروح قيلالها معلش أنا عايزاها لفة عشان خارجة مع كريم اللي هو إحساس صاحبتها بيبقي اتحرقتي أنتي وكريم أنا مالي!!

وهكذا مع باقي صاحبتها اللي هو لما تنفضها أصلا يمكن تلاقيها سالفة جسمها كمان!

في الخطوبة أو الارتباط بقا حدث ولا حرج.

دا هي أصلا جت فرصتها يامعلم.. وقابل بقا:
- حبيبي ممكن تشحنلي عشان رصيدي خلص.
- عادي نشحن.
- حبيبي ممكن تجيبلي بيتزا عشان أنا جعانة وتسيبهالي قدام البيت.
- عادي حقها بردو تصور وتنزل على الفيس تغيظ وتفرس صحباتها.
- حبيبي ممكن ألف جنيه سلف.
- عادي مهو لو مش هتستلف مني هتستلف من مين
- حبيبي ممكن تدفعلنا فاتورة الكهربا!!
- نعم!!
- أيوة حبيبي مانا بشحن الموبايل عشان أكلمك وبقعد على اللاب عشان ابعتلك وبكوي هدومي وأغسلها في الغسالة عشان تشوفني حلوة وب..
- بس بس خلاص هشحن
لكن تيجي لغاية حبيبي هات لبابا طقمين ملابس داخلية!
لا وألف لا لغاية هنا وستوب ياهانم أنا مش مرتبط بيكي عشان أصرف على عيلتك!
آخر حوار دار بينها وبين شاب لطيف كان:
- مممممممممممم طيب.....
- إيه مالك في إيه !

ـ مفيش
ـ لأ في.. احكي ومتقلقش لما تحكي هترتاح.
ـ تفتكري ؟
ـ أوعدك.
ـ بصراحه.. أنا بحبك.. زهقت من الكلام معاكي علي الشات وفي عالم افتراضي ونفسي أعيش معاكي في بيت واحد ولو حتي أوضه متر في متر.. نفسي تكوني بتاعتي أنا وبس.. نفسي تبقي حلالي.. أعرف بنات كتير أحلي منك بس انتي في عنيا أحلي منهم كلهم.. مش عارف ليه بس إنتي في عنيا مزايا كل البنات متجمعه في بنت واحده.. عايز لما أعوز أحكي أحكيلك إنتي بس.. لما اعوز أبكي ملقيش غير حضنك يضمني ويخفف عليا.. لما بحس إنك بعيده عني دموعي بتنزل مني زي البن.. نفسي تكوني الفنجان اللي البن ده يملاه ويمنعه إنه يضيع.. عايزك معايا طفله قبل ماتكوني أم, بس طفلة تبني بيت مش طفلة تلعب بيا.. لما بقف في المراية مش بشوفني.. بشوفك إنتي.. بنت جميلة بتضحك بعين مقفولة وخدود حمرا وشفايف أجمل من الفراشة وعيون أحلى من المرجان.. أحلامي تتلخص في شيء واحد بس هو إنتي.. بتظهري في كل حلم بحلمة لدرجه ان كل الشخصيات اللي في الحلم حفظتك من

كتر مابتظهري فيه.. لما مش بشوفك بعيني بقابلك بقلبي.. حاسس بدونك إني كائن خيالي بتخيلك في كل حاجه معايا لما بتكوني مش موجوده.. لما بتكوني معايا ببقي فرحان وزعلان في نفس الوقت.. فرحان إنك معايا وزعلان إنك هتمشي بعد شوية.. نفسي متبعديش عني أبدًا عشان مزعلش تاني وأفضل فرحان... عايز أعيش حياتي مبعملش أي حاجه فيها غير إني بضحكك وبخليكي مبسوطه.. عايز أعيش ليكي مش ليا.. عايز أحس إن انا إنتي.. عايزك إنتي.. بحبك إنتي. بتوحشيني إنتي.. عايزك تبقي ملكي زي مانفسي أكون ملكك.

- ممممممممممممممممم.

- !!!!!!!!!!!!!!!

- مهو إنت عارف إن مينفعش وإني بحبك زي أخويا.

- منا عارف بس إنتي قلتيلي إحكي وخلاص يمكن أرتاح.

- أنا أسفة.

- مممممممممممم طيب.....

اللي عايزك تاخد بالك منه كمان في النوع دا أنهم بيكونوا بيتسولوا المشاعر كمان بالمناسبة.. يعني مش بس بتسولوا ويستغلونا ماديا لا دا كمان بيتسولوا مشاعرنا وطاقتنا طول الوقت.

تحكيلك أن محدش بيحبها وأنها ياعيني غلبانه ملهاش حد ومحتاجة حب وحنان.. فانت تديها.. أقصد تديها حب وحنان يعني. وتفضل تاخد تاخد مبتشبعش..

بالإضافة بقا للوكسة الكبرى أنها مش بتتسول منك بس!

ولذلك بعد قراءة عديدة ف النفسيات والشخصيات المستغلة Exploited person جمعتهم ف دول.. وخليك حساس لأصحاب الشخصيات دي.. لأنها ممكن أن تكون مستغلة ليك:

الشخصية الميكيافيلية: ومعناها اللي بتشوف أن الغاية الخاصة بتبرر الوسيلة.. حتى لو كانت وسيلتها استغلال الآخرين.

الشخصية النرجسية: وهي اللي بتشوف نفسها محور الكون، والناس ملهاش لازمة إلا أنها أدوات لزيادة مكاسبه، وبيشوف أنه يستحق كل حاجة لأنه الأفضل.

الشخصية الحدية: وهي الللي بتخاف الناس تتجنبها وتبعد عنها، فيعمل اللي في وسعه عشان يلاقي تقديرهم، ولكنه بسرعة بتتقلب عواطفه من النقيض للنقيض.

الشخصية الاعتمادية: وهي اللي بتبحث دايما عن رعاية الناس ليها، وترمي مسئوليتها الشخصية على الناس، ومبتاخدش قراراتها بنفسها.

الشخصية الهستيرية (المتكلفة): وهي اللي بتحاول جذب الاهتمام بأي صورة، وعلاقاتها سطحية، وتصرفاتها مسرحية، ويمكن أنها تكون الشخصية مستغِلة أو مستغَلَّة.

الشخصية القلقة: ومعناها المتوترة دايما عشان تحصل على التميز في العمل والحياة، مشغولين علطول بالتحكم في نفسهم وفي اللي حواليهم.

الشخصية المضادة للمجتمع: وهي اللي مبتحسش بالمسئولية اتجاه الآخرين، أو قيم المجتمع ومبادئه.

المدمن: لأن كل شيء بيحي عنده في القيمة بعد ما يدمنه.. فممكن أنه يعمل أي سلوك عشان يوصل للي هو عايزه.

وبكدا نكون عرفنا الشخصيات اللي ممكن تكون بتتسنكح أو تستغل أو تتسول من الآخرين طب السؤال المهم كيف يتم استغلالك ؟

كل علاقة استغلال لابد أن يحرك فيها المستغل دافعي «المكسب.. والخسارة» أو أحدهما. فهو يوحي لك أنك ستكسب إن فعلت ما يريد.. أو ستخسر إن خالفته، أو كليهما. فالمستغل يلعب على: مخاوفك.. أو.. رغباتك !!

سواء كان المرغوب.. أو المخوف فقدانه هو «المال، المكانة، الحب، الجنس، الصحبة، الثقة،..».

وهو منطق «العصا والجزرة»!!!!

وفي دراسة «ديفيد باس ١٩٨٧م» عن الأساليب اللي بيستخدمها أحد من الطرفين لاستغلال التاني. لقوا أن هناك أساليب ستة رئيسية، هي :

أسلوب الفتنة والجاذبية: كأن يمدحها حتى تفعل ما يريد(حبيبة قلبي القمر ممكن تبعتلي نودز؟)، أو تكف عما يكره(عشان أنتي ذكية أكيد مش هتوجعي دماغي بالجواز الفترة دي ودا لانك مختلفة عن باقي البنات)، أو يقدم لها هدية، أو يعدها بخدمة.

المعاملة الصامتة: لا يستجيب لها إلا إذا فعل ما يريد(هتلاقيه مبيردش عليكي إلا لما تبعتيله نودز ياعبيطة)، يتجاهلها حتى تفعله، تظل صامتة حتى يفعل ما تريد(تبعتلها نودز انت كمان)!!..

الإكراه: الطلب المباشر، الصراخ، الانتقاد، التهديد..

الإقناع: توضيح الأسباب (فهمني السبب طيب؟)، أو النتائج، أو سؤاله عن دوافعه في الرفض (طب انت بترفض ليه ؟).

الارتداد إلى السلوك الطفلي: إظهار الغضب، تقطيب الجبين.

- التقليل من شأن الذات: يحط من قدر نفسه (أنا ولا حاجة)، أو يتصرف بتواضع وتذلل لتحقق ما يريد(ياباشا انا جزمة في رجلك بس خلصلي المصلحة).

وبكدا أكون فهمتكوا الدنيا ماشية إزاي وإزاي بيتم السنكحة، وانتم واللي عايزينه بقوا عايزين سنكحة خدوا سنكحة أنا عن نفسي أموت في السنكحة.

اقروا بقية الكتاب عشان خاطر ربنا، واشتروا كمان نسخة احتياطي وحياة ربنا.. والنبي عشان خاطر ربنا.. دا انا غلبان..بس خلاص

(رومانسي مانسي)

بداخل قاعة كبيرة يجلس صامتًا، يترقب قدوم محبوبته الجميلة ذات الخصل الحمراء، والتي تدعى رشا (بصوت وديع).

تدخل محبوبته حاملة لكوب من القهوة، فتتغير ملامح وجهه، ويقول لها بعتاب؛ لأنها نسيت أن تحضر له كوبًا:

- لا ماليش دعوة أنا زعلان منك هيه.

- رجعنا للقمص تاني ياحبيبي!!

أيوة هو النوع دا اللي هتلاقيك مسميه على تليفونك أبو عيوطة أو قموصة أو كلبوب أو كيكة..

شخصية يزيد إحساسها عن العادي بأضعاف مضاعفة، وبتقل نسبة عقلنتها للنص وللأسف بيتحط عليها وهي بتحط على اللي حوليها من غير ماتقصد وحاجة آخر بهدلة أصلا..

وطبعا لو هنقول كلامي علمي عن الشخصية دي فهنلاقي أن الناس تبص معظم الوقت للشخصيات الحساسة (Sensitive personality على أنها ضعيفة, انطوائية ومعادية للمجتمع، ولكن فيه أكتر من كده بكتير من الخير جواهم زي التعاطف والكرم ومميزاتهم أن:

مشاعرهم عميقة.

لأنهم قدروا يتغلبوا على كتير من التحديات والعواطف وجروح الماضي، ولأنهم بيقدروا يمشوا لقدام كل ما اتوجعوا وحولوا آلامهم لنجاح.

الشخصيات الحساسة بتساعد غيرها من غير مايطلبوا منهم، غرورهم مش القوة الدافعة في حياتهم، هم عايزين بس يساعدوا الناس والمجتمع على التصرف بطريقة إيجابية.

بيحبوا بصدق.

على الرغم من أن دا ممكن يؤذيهم لأنهم بيخلوا قلوبهم قلوبهم مفتوحة للعالم، إلا أنهم بيتعاملوا بالطريقة دي مع كل الناس. عندهم جينات للتعاطف ملهاش حدود وآآه بقا لو تعلق الأمر بالحب، هم عارفين كويس أنهم ممكن يتضروا في أي وقت، ولكنهم عارفين بردو أنهم يقدروا يتغلبوا على ده. وزي ماقال

"القلب الحساس هو
الله يمسيه بالخير،
(نيكولاي كرامزين)
بالأفكار.»
مصدر غني

بيروحوا للمشاكل برجليهم.

أنك معندكش حاجة تخسرها مش هتبقى باقي
لما تحس
في أي حاجة أو حضرتك
على حاجة؛ ولذلك هتدخل بصدرك
في أي حاجة بردو ياريت والله!
متدخلي بصدرك
على العقبات أو الصعوبات اللي
والشخص الحساس بيتغلب
لو في عقبة أو
في حياته مش بس كدا دا كمان اللي بيحبوهم
مشكلة بيدخلوا معاهم خاصة لما يحسوا أن الشخص دا جزء من
حياتهم.

مبتكرون ومبدعون جداً.

والكتاب والموسيقيين
الشخصيات الحساسة هم من الفنانين
في أجزاء مختلفة من حياتهم ويقدروا
وعلي غزلان.. ويظهر إبداعهم
وموهبتهم مش مجرد الفنون
يحلوا المشاكل الحياتية بإبداع كمان،
بس بالعكس ممكن يكونوا إلهام للناس التانية.

- عندهم قدرات عالية في حل المشاكل.

كلمة "لا» مبيقولهاش حد من الشخصيات الحساسة لما يتعلق الموضوع بحل المشاكل. الشخص الحساس بيستخدم خبراته اللي قبل كده عشان يدوس ويعدي أي مشكلة، خطوة واحدة.

كتير من الناس بتبص للشخصيات دي على أنها ممكن تكون ضعيفة أو هشة أو مش عارفة تاخد حقها، ولكن دا مش حقيقي.

الطيبة عمرها ما كانت من أعراض الضعف، بالعكس هي العلامة الأصلية للحياة والرحمة.

طبعا بعد الكلام الكبير دا حابين تشوفوا أكتر تفاصيل عن الشخص دا، طيب أنا هحكيلكم عن رومانتي صاحبي.

رومانتي بيحب الناس كلها وطيب بس للأسف علطول مقموص وزعلان؛ لأن الناس بتحدف دبش في قلبه.

فرومانتي بين صحابه عايش جريح وبين حبيبته شيخ في ضريح، قلبه خساية بس ممكن تتاكل عادي، علطول حساسيته مسبباله الآلام واللي هو بردو البنات بتكرفه ساعات، ويبقوا عايزين يقولوله ماتنشف يلا.

وطول الوقت ممحون كدا ومسهوك طبعا دا كلام البنات عنه، لكنه في الاصل والله حساس وطيب، وعشان نأكد كلامنا علمي هقولكم صفات أو سمات الشخصية الحساسة أو العاطفية أكتر:

بيحسوا بضغط لما يكون عندهم حاجات كتير مفروض يعملوها: اللي بيميز أصحاب الشخصية الحساسة أنهم بيحسوا بالقلق الشديد، وزيادة معدّل الضغط لما يكون عليهم حاجات كتير لازم يخلصوها ودا طبعا بيخليهم ميعرفوش ينتجوا كويس.

هتلاقيهم بيوصوا دايما أي مكان فيه بصوت عالٍ أو صخب أو ضوضاء كتير بانه مكان فوضوي: ودا يرجع لتأثر حواس الشخص الحساس من كل حاجة زي المشاهد والأصوات والروايح والأنشطة بشكلٍ كبير؛ عشان كدا تلاقيهم مبيعرفوش يشتغلوا في أي مكتب مفتوح مثلًا.

بيحسوا بالغضب والزهق لما يجوعوا مش بس يجوعوا أكل..لا لما يجوعوا أي حاجة وبتعاني الشخصيات الحساسة من صعوبة الاستمرار في الشغل، وممكن ينقلوا الإحباط اللي عندهم لأقرب الناس ليهم.

بيحسوا أنهم مش مرتاحين لما يكونوا تحت المراقبة.

ممكن يبوظ شغلهم لما يحسوا أنهم متراقبين أو محطوطين تحت الميكروسكوب.

وبيكونوا في ذروة نشاطهم لما يشتغلوا لوحدهم، وعشان كده هتلاقي الشخص الحساس بينتج أحلى ويبدع وهو لوحده.

بيتاثروا بالفن جداا، ويقدروه، وبيحسوا أنه بيعبر عن إبداع الحياة سواء كان موسيقى أو معرض فني أو أي فن عموما.

أحيانًا كتير بيحس الأشخاص الحساسة أنهم مش مرتاحين للآخرين؛ خاصة لما يكونوا مضغوطين منهم.

ممكن يرجعوا في كلامهم ووعودهم بسرعة لما يحسوا أنهم مش مرتاحين.

بيحتاجوا لوقت هادي بعد يوم طويلٍ فسبوهم ياخدوا فرصتهم بلاش خنقة والنبي، مبيحبوش الأصواتَ العالية أبدا ولا الاضواء الكتير بالمناسبة، هتلاقيهم بيتجنبوا أفلام الرعب والأفلام الدموية أو الأكشن عموما أو الألعاب التصورية.

وبناء عليه فهو شخص بسيط جدا ممكن أي كلمة تجرحه أو بالمقابل أي كلمة تطيره من الفرحة، فأرجوكم لو هتتعاملوا مع النوع دا خليكم حذريين جدا.

وطبعا عشان منتساش الأنثى العاطفية هنتكلم عن رهف.

رهف صديقة قديمة ليها معزة في قلبي كبيرة؛ لأنها طيبة ورقيقة جدا، لكن الحلو ميكملش علطول زعلانة مني لأني جرحت إحساسها!

مش فاهم أنا بجرح إحساسها في إيه بس هي بتضايق من أقل كلمة وبسكوتاية في نفسها كدا؛ ولذلك مش أي حد هيرتبط برهف لأن ليها معاملة خاصة وأنا بيني وبينكم ماليش خلق!

للأسف الأغلبية هيشوفوها فييك أوي في طريقتها ومش منطقية بالمرة؛ لأنها بتدقق على حاجات غريبة ونظرتها في الحب أغرب، وكمان التعامل معاها عجيب بالشوكة والسكينة!

يعني مثلا حاولت اسيرش مرة عن التعامل مع الشخصية الحساسة وإزاي أعرف أبسطها وأفرحها، ومكنش بجرحها والكلام

تخيل يطلع لي إيه في السيرش؟؟

طلعلي خطوات أصعب من خطوات عمل الكيكة الإسفنجية وربنا!

طب آهه:

لازم تبقى فاهم ومدرك صعوبة العالم اللي عايش فيه الشخص الحساس واد ايه دا بياثر عليه.

لازم تعرف ايه الحاجات اللي مينفعش تتكلم فيها قدام الشخص الحساس.

اتعامل معاه بلطف ياعم متبقاش سمج وتنح.

لو عايز تأثر عليه فيكون بشكل هادي، وبطريقة يتقبلها.

لازم تشجعه وتدعمه لأنه غالبا هيكون مبدع.

لو أنت شايفه نايتي أو قلبه رهيف اوي فبليز اتحكم في مشاعرك، وسيطر عليها.

بعد الخطوات دي عارف إحساسك إيه دلوقتي، هتقولي هو أنا داخل أحب ولا أمشي على قشر بيض يا جدعان مش كدا ارحمونا عشان ربنا يرحمكم (بصوت الحاج اللي كان في الجزيرة).

ودا يفكرني بالحوار اللي حكهولي صاحبي الانتيم

- إنت إمته هتتعلم الرومانسية ياشحط إنت !

- إزاي يعني.. منا جايبلك وردة هدية أهوه في الفلانتين.
- يعني يوم ماتجيبلي وردة هدية تجيبلي وردة دبلانة وقلنا ماشي، لكن كنت المفروض تديهاني برومانسية وتقولي مثلا: «الوردة مش دبلانه بس هي انحنت لجمالك».
- جمال مين يام كرش ! إحمدي ربنا إني عبرتك وجبتلك حاجه أصلا.
- اللهم طولك ياروووووووووح...
- يعني أعمل إيه طيب !! طيب بصي علميني الرومانسية.
- ماشي وأمري لله.. بص.. يعني مثلا لو إنت معايا وأنا إتلسعت بالنار غلط مثلا المفروض تمسك إيديا وتنفخ فيها وتقول هوووووف وإنت بتبص لعنيا وتقولي ياريتني بدالك، دي النار مقدرتش تقاوم جمالك فحبت تدوق طعم صوباعك.
- نعم ياختي !!! طعم صوباعك مين الله يقرفك.. لا طبعا مقولش أنا الكلام ده ,, وبعدين تستاااااااااااااهلي.. ودي نار الدنيا مابالك بنار الآخرة بقي.
- يعني مش هتقولي بحبك بصوت عالٍ يعني قدام الناس!
- وطي صوتك يابت ورانا شباب ممكن يجوا يغتصبوكي.

- يعني مش هتكون رومانسي معايا يعني !!
- يابت فكك من شغل الرومانسية بتاع العيال السيس ده.. أنا أحب الرومانسية بتاعتي أنا.. أنا رومانسي جداا أصلا.. انتي مشفتينيش وأنا بحضن المخده.. مشفتينيش يبقي متحكميش.. عايزك تحبي المنتج المحلي.
- اللي هو إزاي يعني !
- يعني لما نتجوز هديكي أكبر حته في الفرخه لما ناكل أنا وأنتي والعيال.. لما تعمليلي حلة عدس هبوس إيدك وإنتي بتأكليهاني.. لما يجيلك برد هاخدك على الكورنيش وأجيبلك كوباية حلبة حصا.. لما تسقعي في الشتا هقلعلك الكلسون بتاعي وأديهولك تلبسيه.. لما أشوفك واقفة في البلكونة، وقالعه الطرحة هحدفك بالطوبة فدماغك وأقولك خشي جوه..
- هي دي الرومانسية بقي من وجهه نظرك !!
- طبعاااا... يابنتي احنا الشباب المصريين كلنا رومانسية بس لو إدتونا فرصة هنكون أحلي من شباب لوكسومبرج.
- لوكسومبرج أمك.
- وات ؟
- أعمل وضعيه النط.

ومع ذلك فيؤكد الدكتور علي غزلان بقول آهه عشان متلبسونيش أنا.

إن الشخصيات العاطفية والحساسة أجمل وأرق ناس، لكن ليهم طريقة خاصة في التعامل، والخطوات عندكم فوق آهيه أنا ماشي وسايبكم في رعاية الله، لفلفوا بقا وطلعوا قلوب رينا يعينكم!

النفسية رقم ٨

أستاذ عارف

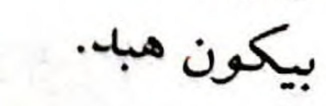
أنا عارف أنك عارف أن أنا عارف اللي أنت مش عارفه أنت وأهلك أنا بقولك آهه!

دي نظرية أستاذ عارف في الحياة.. أنه عارف كل حاجة وكلنا بهايم..نأسف للفظ، ولكن استاذ عارف شايفنا تيران الحقيقة..

في وسط شلتك وناسك هتلاقي واحد بيعدلك على كل حاجة ويقولك بنبرة احتقار اسكت أنت متعرفش حاجة أو يقولك لا اتكتم أنا هفهمك!

هو الوحيد اللي عارف والباقي مبيفهمش... هو اللي بيفهم والباقي براس كلبة!

مينفعش تعدي عليه حاجة من غير مايتكلم فيها حتى لو ميعرفهاش ولا يعرف عنها حاجة.. المشكلة أن ٩٠٪ من كلامه بيكون هبد.



بيفضل يفتي في أي حاجة بثقة نفسي يبقى عندي نصها.. دا الواحد وهو بيقول معلومة بيقراها عشرين مرة ويراجعها ويخاف ليضلل الناس.

أما عارف فهو طريق الضلال نفسه!

عارف أنت صاحبك الفلحوس؟ اللي كل ماحد يتكلم في حاجة يحاول يحط عليه ويقوله عارفها..!!

من فترة واحنا قاعدين في القهوة (معلش إحنا بنقعد في القهاوي كتير من كتر الشغل) دخل علينا استاذ عارف في كامل أناقته:

- ها ياشباب عاملين ايه..
- ازيك ياعارف.
- الحمد لله شوفتوا اللي حصل؟
- ايه خير؟

يضيق عينيه في وجوم:

- غابات الأمازون بتتحرق، واحنا قاعدين.
- طب والمفروض نعمل ايه نروح نتحرق معاها؟
- لا مفروض نزرع مزهرية في كل بيت وكل اوضه وكل بلكونه بس نقول ايه الناس مبتفهمش.
- معلش روق بالك بس

يسأله صديقي المتنمر:

- امال انت متشيك كده ورايح على فين يسطا.

يرد بغطرسة:
- رايح اقابل وزير التخطيط هنناقش موضوع سوا.

أصوات جانبية:
- اووه ياا..
- بتهزر انت تعرفه؟
- وزير التخطيط بنفسه؟ مش النائب حتى؟

يرد باقتضاب:
- آه بنفسه.

أميل عليه في حياء:
- وزير التخطيط مين ياعارف قصر ومتحورش على أخوك
- ياعم الواد قاسم الحلاق احنا مسمينه وزير تخطيط الحواجب الله.

يطلب أحد أفراد الشلة كوبًا من الشاي فيطلب الآخر قهوة وثلاث معالق سكر، يصرخ عارف:
- يابني غلط القهوة تتشرب سادة، انت معندكش خبر السكر مع القهوة بيعمل ايه؟

ويبدأ في سرد قصص وهمية وأبحاث قد قام بعملها هو والحاجة والدته -أعطاها الله- الصحة والعافية!!

صاحبنا عارف دا عنده كمية مشاكل وعقد نفسية مش طبيعية بيطلعها على أي حد معدي.

والنبي لو قطة معدية ممكن يعدل عليها.. اللي هو يقولها مثلا انتي بتنونوي ليه؟ متعرفيش ان النونوة غلط؟ تضر البنكرياس بتاعك.

وعلى الجانب الآخر هنلاقي توأمه فلحوسة هانم بردو نازلة مناكفة ورخامة في صاحبتها وبتحور عليهم أنها هي اللي فاهمة كل حاجة ومحدش غيرها فاهم..!

لما دورت ف علم النفس عن الشخصية دي لقيت أن ليها سمات بردو وانها بتسمى:

الغطرسة أو متلازمة هيوبريس Hubris Syndrome، أووِن ودافيدسون قدموا (Owen & Davidson، ٢٠٠٩) رائدة مساهمة في المنظور الجديد لدور الطب النفسي لما وصفوا متلازمة الغطرسة بناء على ملاحظة سلوكيات ناس كتير، واتطورت المتلازمة دي من فترة، وبقت بتظهر في امتلاك السلطة والقوة أو من الآخر يعني بيبقى عايز يكون صاحب القعدة أو صاحب الليلة كلها.

ولو عايز تزود في معلوماتك يعني إيه كلمة هيوبريس بناء على منطق الأساطير اليونانية القديمة فمعناه (غطرسة الحكام والفاتحين اللي أساءوا استغلال سلطتهم وقوتهم لإرضاء غرورهم وتحقيق أطماعهم وطموحاتهم الخاصة ومصالحهم الأنانية)، وبيرتبط منطق الأساطير أصلا بين الشخص المتغطرس ووجود عدو ليه (الناس الحمير اللي مش فاهمة ولا عارفة حاجة وهم ضدي لأني عارف) والمعلومات دي بقولهالكم عشان تكونوا



مودة كاملة..لكن ندخل في الموضوع علطول بقا؟ ندخل في الموضوع علطول (بصوت طلعت زكريا الله يرحمه)

طب سماتهم أو صفاتهم إيه:

بيحسوا أنهم الكل في الكل، ولو شغال في شركة بيحس أن الشركه بتتكلم باسمه.

هتلاقيه دايما بقولك احنا عملنا احنا روحنا يابني أنتم مين!!

دايما قلقان ومتسرع.

معندوش قيم ولا معتقدات صح إلا اللي بتخدم عليه.

دايما عنده تبريرات لأي حاجه بيعملها.

طيب والسلوكيات اللي بيتعامل بيها:

شايف أن العالم موجود علشان يمجده.

كل قراراته واختياراته بتبقي علشان يبان هو الواو والأحسن.

هتلاقيه دايما أهم حاجه في حياته لبسه وشياكته أنا في الشياكه معنديش يامه ارحميني.

هتلاقيه دايما بيتكلم باسم مصر، وأنه بيحب البلد دي وأنه يعمل أي حاجه علشانها.

بيحب يبين أنه عنده ثقة في نفسه كبيرة جدا.

مافيش حد عاجبه، والكل في نظره قليل.

وطبعا نجد الأطباء النفسيين شايفين أن متلازمة الغطرسة (Arrogance syndrome أو هيوبريس كاضطراب شخصية قريب من اضطراب الشخصية النرجسية، واضطراب الشخصية المعادي للمجتمع واضطراب أي أنها شخصية أقرب إلى المجموعة الانفعالية الاندفاعية والمسرحية.

إذن فهو شخص مضطرب جدًا، ولكن تعاملك معاه على أنه اللي فاهم واللي عارف، وأنك حمار حقيقي هو اللي بيخليه يحس أنه فعلا كده؛ ولذلك كالعادة هقولكم تتعاملوا معاه ازاي.. م خلفتكم ونسيتكم اصلي!!

كيفية التعامل مع أستاذ عارف:

تتجنّب التركيز على جوانب شخصيّته السلبيّة والمقرفة دا الكلام دا لو مضطر تتعامل معاه يعني وقولهاله بشكلٍ مباشر؛ لأن الفلحوس مبيتقبلش النقد أبدًا، تتجنّب مديحه بقاً والثناء عليه والجو دا بشكلٍ مبالغ فيه أو أنك تنجم فيه بشكلٍ مستمر عشان ميتمادش في طريقته، بس لو عمل حاجة كويسة أو قال معلومة مفيدة امدحه يتم باعتدال ومن وقتٍ للتاني ومش قدام الناس.

- احرص على مدح المتواضعين قدامه؛ لأنك بتشوفهم ناس بسيطة ومش متكلفة، واحكي بقا يامعلم القصص والحكايات اللي بتمجد صفة التواضع والتعامل مع الناس بطريقةٍ تؤلف بين القلوب.

- اتعامل معاه بلطف وحنية، وحاول تفهم جوانب النقص اللي بيحس بيها.
- احرص على التعامل معاه بطريقة ذكية، بحيث انك متهمشهوش ولا تهمله وتتجاهله، وفي نفس الوقت متحسسوش أنه محور الكون وانه الفهلوي الوحيد.

وأخيرا خد أغلب كلامه على محمل الهزار..اللي هو ماشي ياحبيبي انت اللي فاهم وعارف واحنا مش فاهمين..شكرًا روح لأمك!!

الشكاك

إلى كل من يريد أن يقتلني، إلى كل متآمر عليّ، إلى زوجتي التي خانتني، ودائمًا ما كنت أشعر أنها تحب سمير البواب أكثر مني، إلى مدام عزة السكيرتيرة التي تحاول جاهدة أن تقتلني بالسم الذي تضعه في القهوة، وإلى حبيبتي القديمة التي تركتها لأنها خائنة، وإلى كل الخائنين في كل أنحاء العالم، الذين يحاولون قتلي، وإليك أيها القارئ الذي تضحك الآن وتسخر مني، وتحاول أن تجد طريقة مناسبة لقتلي.. إليكم جميعًا لقد عدت لأنتقم... بيوو بيوو.

مين فينا مقابلش النوع دا؟ الناس اللي حرفيا بتشك في صوابع ايدها!!

اللي فعلًا بتخون أقرب الناس ليها!!

اللي تحلفله على المصحف ميصدقش وتوريله بعينه ميثقش!

اللي حياتهم كلها بتدور حوالين حاجتين.. الأولى أن الناس كلها عايزة تضره وتأذيه وتيجي عليه، طب يا علي هو الشخص دا ببساطة صفاته ايه ونعرفه ازاي؟

هو شخص صاحي، حساس، مش مرن، شكاك للي بيحصل حواليه طول الوقت.

ليه منطق خاص فى تفسير كل حاجة تجاه سلوك الآخرين غيرته مبالغ فيها، وانفجاره عنيف جداا.

وهو مع كدا بيتحمل المسئولية، وبيوفي بالوعود، وممكن تعتمد عليه لأنه بيخاف النقد جدا فبيكون ناجح فى شغله.

بل وملتزم بيه أوي.

بس شرطه في الشغل يعمل عمل روتيني ومتكرر يقوم بيه بنفس الطريقة كل يوم.

وفى نفس الوقت فقدرته على الابتكار معدومة ودايما يفشل فى أى تعامل مع الناس الكتير.

طب كزميل عمل.. مبيحبش العمل الجماعى أبداا فهو ميثقش في صحابه أصلا، أما علاقته بالسلطة وبالرؤساء فهى إما سلبية بشكل مبالغ فيه وإما إيجابية بغرض الوصول والسيطرة.

كرئيس فى العمل بقا؟.. ميسمحش للآخرين بمزاولة أى حاجة إلا بمعرفته ومباركته وبيدير مؤسسته بمنطق القوة والعنف(هتسمع منه دايمًا أنا ممكن أرفدك، أنا ممكن أوديك في داهية أنا ممكن أعمل واسوي فيك..المكان كله كاميرات..أنا مراقب كل حاجة...أنا ليا ودن في كل شبر في المكان).

كصديق؟.. دايمًا واخد حذره ومقلق منك أكتر من المعتاد، لا يعترف بالخطأ ابداا، لا يناقش ولا يجامل ولا أي نيلة على دماغه.

«نظرية المؤامرة هى التفسير الوحيد عنده لأى تصرف مبيعجبهوش».

كأب أو أم؟ ياباااي.. هو متسلط مبيسمحش لولاده بالتعبير عن آرائهم، بيتدخل فى كل حاجة في حياتهم، وعلاقته بولاده.

علاقة من طرف واحد، هو يأمر وهم يطيعوا زي الجزم، وإلا هيشوفوا أيام سوودا.

كزوج أو حبيب، حدث ولا حرج.. هو شكاك، غيور بمرض، أقل انسجامًا، أكتر جمودًا تحس اننا بنتكلم عن وحش، وبالغ فى الاهتمام أوفر يعني!

بمظهره وتأميع نفسه بلغة الغلابة اللي زينا، ويحب الظهور والاستعراض اوي، ويظهر لحبيبه ويكأنه المنقذ الوحيد، ويكأنه اللي هينجيه من كل حاجة ويكأنه؟ شكلك فاهم يانصة!.

وهو بالمناسبة شخص يسهل استفزازه فيندفع في أي خناقة لا داعى ليها ويلجأ للعنف وهو ولا بينسى ولا بيغفر الإساءة ابداا يعني ياويلك ياللي جيت عليه هيسحقك!!

عنده صلابة في التفكير ومقاومة للإقناع بأي حاجة هو مش عايزها حتى لو صح لأنه دائما يشك في الآخرين، وعنده إحساس إنهم عايزين يحطوا منه، وممكن يكون متمسك بآرائه الغلط [illegible]، ويقلل أو يحقر من آراء غيره ويحس بالخطر من أتفه الأشياء.

ويخاف اوي على كيانه من أقرب المقربين، وكل ما حد يحاول اقتحام حياته يقاومه بشراسة؛ لأنه بيحس أنه تحت تهديد، والغريب أنه بالرغم من كل الصفات دي فهو يبدو طبيعي من الخارج أو بيحاول يبين كدا، لكن من جواه الأفكار بتعذبه من الناحية النفسية، وبتعمله مشاكل على مستوى الأسرة والعمل؛ لأنه مبيفسرش سلوك ولا كلام ولا أي فعل من الآخرين إلا بالطريقة دي.

ناخد بالنا كمان من طريقة معاملته للعالم الخارجي بشكل عام؟

أنتم عايزين تأذوني وتقتلوني.. ومراتي أو حبيبتي أو أي حد قريب مني عايز يخوني أو خاني أو مستني الفرصة!

أنتم متخيلين حياتهم ياعيني وتفكيرهم عامل إزاي؟

دا غير كدا أي علاقة معاهم بتبقى مرهقة أوي.. تخيل تعيش مع حد طول الوقت شاكك فيك طول الوقت خايف منك أو مخوفك من نفسك أصلا.

حقيقي بتكون علاقة مرهقة وصعبة جدًا.

طيب إيه النموذج المقابل من الجنس الناعم ؟

النموذج المقابل بنت خايفة ترتبط بأي شاب لأنه ببساطة هيخونها ولو مخنهاش يبقى هيوجعها في أي حاجة تانية المهم أنه هيأذيها بأي شكل؛ ولذلك علاقاتها بتبقى محدودة جدًا وحياتها كلها بتكون محدودة، ومعندهاش أي حاجة كريتيف ف حياتها

بالعكس روتينية جداا ومملة جداا جداااا واحيانا بتكون حاسه انها عظيمة مافيش زيها.

ولأنها عظيمة يبقى صاحبتها البنات بيغيروا منها ومفروسين وبما أنهم غيرانين منها ومفروسين يبقى أكيد بيدبرولها مكيدة أو أي فخ عشان يوقعوها فيه ويتخلصوا منها أو يتعمدوا أذاها.

دا تفكيرها طول الوقت اللي بتبنيه على أفكار وقناعات أساسها أصلا غلط وخيالي، ولو عايزين نشوف صفات الشخصية دي ف البنت هنلاقي أن مافيش اختلاف كبير.

أول حاجة عندها مشكلة فى التفكير أنها على حق وكل اللي حوليها مش كويسين.

بتحس أنها مضطهدة جدًا.

كتير بتكون متيقظة جدا، وحساسة اوي، بس غير مرنة يعني في جمود ف التفكير والتعامل كدا.

شكاكة جدا جدا لأي حاجة بتحصل حوليها باستمرار.

لها منطقها الخاص فى تفسير أي سلوك يظهر من الناس اللي بتتعامل معاهم.

غيرتها مبالغ فيها جدا، وبتنفجر بشكل عنيف ومرعب.

ممكن تكون بتتحمل المسئولية وبتوفي بالوعود، ويمكن الاعتماد عليها ودا بسبب انها مبتحبش النقد فبتعمل كدا.

وقدرتها على الابتكار معدومة وبتفشل فى أى تعامل مع الناس وعلاقاتها اغلبها متدمرة.

حاجة كدا بؤس بعيد عنك بس تيجي تتكلم معاها تحسسك أنها مارلين مونرو أو حاجة في الرينج دا !!

إحساسها بأنها عظيمة..أعظم عظمات الستات مخليها تشك في صوابع إيدها ياعيني، مع انها بتكون تافهه جدا وممكن تكون أصلا محدش شايفها وهوا بالنسبة للناس.

بس هي شايفة نفسها مافيش زيها، وكله بيغير منها، وبيحقد عليها وعايز يحط عليها ويأذيها في شغلها وجامعتها وحياتها، ولو اللي مرتبطة بيه بقا قادر يعاشرها يبقى الله يكون في عون أي بنت صاحبتها لأنها بكل تأكيد بتغير منهم وبتحقد عليهم ومش بعيد كمان تكون بترتب عشان تخطف خطيبها منها... أو ليه تخطفه؟ دا اكيد خاطيبها أصلا هو اللي خاين ووحش.. كلهم وحشين يعع..

طيب عشان بردو نعرف ازاي نتعامل مع النوع دا لازم ناخد بالنا أن أغلب الشخصيات اللي بتكلم عنها أصلا الزيادة منها ممكن يكون عندها اضطرابات، وممكن يكون نمط أو نوع من الشخصيات عادي اللي هيفضل سلوكه وأفعاله كدا وانت مضطر أنك تتعامل معاه.

ف انا بوعيك اهه.. ياكش تنفع بعد كل دا وميضحكش عليك أو تستغل أو ترهق نفسيتك !

ازاي يتم التعامل مع الشخص الشكاك؟؟

ازاي أتعامل معاه أو معاها (The Paranoid Person Skeptic personality او.......؟

بنصح أطباء علم النفس بمعاملتها بواحدة من الطريقتين إما:

- بمحاولة احتضانها واحتوائها (مش اللي في دماغك) وإقناعها بفكرة أننى مش ضدك ومش هأذيكي.
- وإما بمهاجمتها بشدة ومواجهتها بمدى النقص اللي بتعاني منه ومعاملتها باحتقار(أنتي حشرة) متزايد ودا ممكن يقلل من إحساسها بالعظمة، ويحطها فى حجمها الصح.

بس أنا مع الطريقة الأولى أصل أنا بحب أحضن وأحتوي اوي (اوي اوي).

وبالرغم من كل عيوب الشخصية دي؛ فإن ميزتها المهمة هى أنها وعلى العكس من معظم الشخصيات التانية:

ممكن أنها تحس بنفسها وتدرك بسهولة نفور الناس منها وتفهم لو تم مواجهتها هم ليه بيبعدوا عنها!!

كمان نصحوا علماء النفس أنك متحاولش استخدام السؤال المفتوح معها؛ لأنها هتتعامل على أنها عندها معلومات اكتر بكتير من اللي عندك وهتحط عليك لأن الشخصية دي لما بتوجهلها سؤال مفتوح بتحس أنها هي حلالة المشاكل والعقد، وأن رأيك لا يمثل أي قيمة بالنسبة لها، وأنك مستني رأيها.

استعمل معها أسلوب : نعم...... و لكن،
مثال: أنت فعلًا على حق، ولكن لو فكرت معايا في الموضوع دا هتحسي أنك حمارة!!.....
ولكن....!
أحيانًا ممكن يدفعنا موقف بسيط لاكتساب صفة من صفات الشخصية دي زي الغيرة أو الشك أو حتى الإحساس بأن الكل جاي عليك.
وفى الحالة دي بتكون فكرة عابرة كدا وبتمشي بسرعة ومبتكونش مسيطرة أو مستحيلة التغيير يعني.!
طيب منين أعرف هل أنا شخصية شكاكة أصلا او (بارانويد) ولا لاه ؟
دورت ولقيت اختبار لطيف بيكشف عن الشخصية دي وعملته علفكرة بس مش هقولكم النتيجة طلعت إيه لأنكم كلكم ضدي وعايزين تموتوني !!
والاختبار دا هيساعدك تعرف إن كنت تميل لهذه الشخصية أو تتعامل مع شخص يعاني منها:
جاوب على الأسئلة دي ب (دايمًا ـ أحيانًا ـ لاعمري) باللي تلاقيه مناسب ليك وحط٣ درجات لكل سؤال تجاوب عليه بـ(دايما) وحط درجتين لكل سؤال تجاوب عليه بـ(أحيانا) ودرجة واحدة لكل سؤال تجاوب عليه ب(لاعمري):

١. بيسطر عليك إحساس أنك مضطهد والكل جاي عليك؟
٢. متقدرش تتحمل أي نقد يتوجهلك؟
٣. عندك حساسية زيادة اتجاه أي شيء بيخصك؟
٤. معنديش اهتمام بالحب أو الرحمة أو التسامح؟
٥. بستعمل السخرية وممكن اجرح اي حد؟
٦. بحس ان كل اللي حوليا بيخنوني؟
٧. بحس ان مش طايق كل الناس؟
٨. ببص في عيون اللي بحبهم عشان افتش عن حقدهم؟
٩. برتاح نفسيا لما انتقد اللي حوليا؟
١٠. كل ما أسمع كلمة أحولها على مزاجي؟
١١. بتوقع العداوة والأذى من اللي حوليا؟
١٢. بحس أني مبغلطش أبدا؟
١٣. بحس أن الناس كلهم اشرار؟
١٤. أتصنت على الناس بأي طريقة؟
١٥. ثوابتي مبتتغيرش حتى لو غير منطقية؟
١٦. يزداد شكي كل لما الناس حسنوا نواياهم معايا؟
١٧. بيسيطر عليا سوء الظن لكل اللي بتعامل معاه؟
١٨. مبغيرش رأيي في النقاش أو حوار؟
١٩. أتوقع الغدر والخيانة دايما؟
٢٠. بأتهم الناس مهما حاولوا إثبات براءتهم.

٢١. القريبين مني عارفين بأن الكلام معايا مجهد وبدون أي فايدة؟
٢٢. كل لما يتودد لي الناس كل لما يزيد قلقي وشكي فيهم؟
٢٣. بحس ببغض اتجاه الآخرين؟
٢٤. بأسأل كتيرا عن تحركات اللي بتعاملِ معاهم؟
٢٥. علطول بحلل كلام الناس ؟
٢٦. بخلي الناس القريبة مني يحسوا أنهم في موقف اتهام؟
٢٧. أتصنت على أقرب الناس ليا؟
٢٨. بحس أن الآخرين بيكدبوا عليا علطول؟
٢٩. بدور عن النوايا السيئة جوه الآخرين.
٣٠. بتتحرك جوايا العدوانية فورا لما أقابل الآخرين.

اجمع الدرجات اللي حصلت عليها :

لو كان المجموع يتراوح بين (٧٦ ـ ٩٠) فأنت مصاب بالبارانويا وش، ولا بد من مراجعة الطبيب ياعظيم.
ولو كان بين(٦١ ـ ٧٥) فيه بارانويا بس مش محتاج لطبيب اوي زي صاحبنا الأولاني.
ولو كان بين (٤٦ ـ ٦١) فأنت محتاج للسيطرة على طريقتك ومتابعة وإشراف من الأهل لمساعدتك عشان تعرف تتغير وتسيطر على دا.

ودا مش هتلاقيها عند حد ولو كانت بين (٣٠ ـ ٤٦)
فأنت في أتم الصحة.

وبكدا أكون فيدتكم كتير في الفصل دا؛ لأني عظيم جدا ومافيش زيي، وأنتم عايزين تغتالوني وبتتآمروا ضدي..بس أنا صاحي ومطقطق!

النفسية رقم ١٠

الخلوق

ربما لم يكتب له كثيرًا من الحظ في الحياة؛ لكن مما لاشك فيه أنه سينال الكثير في الآخرة؛ لأن الدين المعاملة، يمتلك صفاء الروح وقبولًا في الوجه وسلامًا مع النفس، يعامل الجميع بنية حسنة.

لايحقد على أحد ويدع الملك للمالك..تجده عند كل خير.. هو إنسان يخطئ ويصيب، ولكنه أكثر هدوءًا من الآخرين؛ ولذلك اخترت أن أختم به فصول كتابي.

بكلمكم دلوقتي عن النفسية النضيفة ياجماعة..يعني القلب الأبيض ومتقلقوش الخير في امتي ليوم الدين يعني أكيد عندك الصاحب أو عندك الصاحبة اللي كده.

راضية بكل حاجة ربنا كتبهالها.. نفسية حلوة بجد وتنبسط بالتعامل معاها ومش بس كده لا دا أنت كمان ترتاح في علاقتك بالشخصية دي.

جواها طاقة إيجابية بتجذب الناس.. متسامحة ومتفائلة كده

لو هنتكلم بالعلم هنلاقي ان دي شخصية بتتمع بصحة نفسية كبيرة أو زي مابيقولوا شخصية سوية.. طب نعرفها ازاي؟

علماء النفس بقا بعد ما عملوا ابحاثهم وفتشوا وجربوا واختبروا النتايج توصلوا لخمس صفات مشتركة في البني آدم الطبيعي، السلس، المتصالح نفسيًا، غير المعقد، اللي ببساطة بنقول عليه سوي:

متسامح:

الشخص السوي مش عدواني ولا بيسعى أنه ياذي غيره أو يلحق الضرر بيهم أو استغلالهم بشكل مش أخلاقي.. مفهوش صفة الاستغلال أو العدوانية؛ لأنه مش عصبي ولا غضبان طول الوقت، بل بالعكس هو بيمل أكتر للتسامح والإيثار.. صريح في تعاملاته مع الناس، مش كداب ولا مخادع بيتعامل مع الناس بوشين مثلا بهدف استغلالهم أو كده..لا دغوري ومش بتاع حوارات.. بيتعامل بأمانة ولازم تثق فيه وفي وعوده. مبيبينش عكس اللي جواه، بيتعامل مع الناس بوش حقيقي.. وعلاقاته دايما فيها دفء وحميمية كده وعميقة مش مزيفة وهشة.

متزن عاطفيًا:

بيقدر ينظم انفعالاته ويتحكم فيها كويس، ومبيسبهاش تتحكم هي في سلوكياته، ولا بيعبر عنها بشكل مبالغ فيه.

هو أكثر سعادة ـ نسبيا يعني ـ من غيره، لأنه بيحس بمشاعر إيجابية في حياته أكثر من المشاعر السلبية.

متفائل:

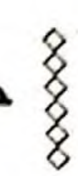
نظرته للمستقبل وللعالم اللي حواليه إيجابية نسبيًا بردو أكتر من غيره.. بيتوقع حدوث الأفضل دايما ومؤمن أنه يقدر يوصل لأهدافه وبيسمع أغنية(من هنا صدقت حلمي وبدأ).

وشايف الحياة بشكل إيجابي ووردي. مش متشائم مكتئب، محبط طول الوقت زي حضرتك كده، لابيقوم و يقاوم كل دا بالتفاؤل والأمل.

بيتحمل الضغوط:

مش بينهار مع أول مشكلة بتواجهه، بل بيسعى أنه يتحكم في مشاعره وانفعالاته وحواره مع نفسه عشان يقدر يواجه مصاعب الحياة وبيشغل(أنا ابن مصر). معنى دا ان عنده مرونة نفسية بتخليه يعرف يتعامل مع الصدمات، ومبتخلهاش تكسره.

مبيستسلمش وعارف أنه لما يتحمل الضغط هيحقق أهدافه البعيدة.



حدث ولاحرج الثقة بالنفس:

بيتقبل نفسه زي ما هو.. نظرته لذاته إيجابية جدا، وتقديره لنفسه عالي اوي.. ودا اللي بيخليه أكتر مثابرة وإيمان وأمل أنه هيوصل للي عايزه فتلاقيه عايش مرتاح مبيحقدش على حد، بيحاول باستمرار التعمق في فهمه لنفسه ومشاعره وانفعالاته وعالمه الداخلي، وأنه يعرف لون ملابسه الداخلية بردو!.

كمان في كاتب ومحلل مهم اسمه ((شابيرو)) وصف الشخص السوي على: «أنه شخص فعال مش متمركز حول ذاته وبيمارس دور الراشد وبيكتسب توجهات أكتر تمركزًا حول المجتمع، وبيتصف بالكفاءة والانسجام والمرح، والقدرة على الاستفادة من الخبرة المكتسبة، والتواصل مع المجتمع، وقابلية على تقييم ذاته، أنا اقيم نفسي بنفس ذات نفسي وكل واحد أدرى بنفسه بصوت «عمرو عبدالجليل»! ".

وكمان من صفاتهم التفكير قبل مايتصرف لأن ببساطة الإنسان صاحب الشخصية السوية بيتصف بالذكاء؛ فهو بيفكر كتير قبل ما يقوم بالتصرف، وقبل ما يقول أي حاجة، ودا اللي بيخليه قادر على التفكير في عواقب اللي هيقوله أو اللي هيعمله، وهي صفة بيحبها الناس كلها وبيحترموها جدًا، لانك في الصفة دي بتتضمن مراعاة مشاعر الآخرين، وتتجنب بأنك تقول أو تعمل أي حاجة ممكن تجرحهم أو تسبب لهم أذى من أي نوع.

الصدق عند الشخصية السوية أسلوب حياة كامل، ودا بيتضمن أنّه لا بيسرق أو بيَغش، وأنه يكون مخلصًا في علاقاته الاجتماعية، فالصدق بيعتبر أنه من أهم الصفات الإنسانية في الشخصية السوية (جملة مهمة حفظوها لعيالكم بعيد عن الكداب اللي غرق ف البحر عشان الناس مكنتش بتصدقه لما قال هغرق هغرق ويروحوا يلاقوه مبيغرقش قصة سمجة اوي يعني!)، وهي صفة بتميل ليها النفس البشرية اصلا فتلاقيك مطمن من فلان؛ لأنك عارف أنه مش بتاع حوارات وأن أكيد اللي بيقوله صح مش محل شك ومش محتاج تطمن من حد تاني أو تسال، وعامة الصدق دا بيدل على مدى ثقة الشخص بنفسه.

طب والمسؤولية؟ الشخص السوي بيحتمل مسؤولية القرارات اللي بياخدها، سواء في العلاقات الاجتماعية، أو العلاقات الشخصية، فهو بيتحمل مسؤولية كل فعل وكل كلمة بيقولها، وكل قرار ياخده، ومبيلومش الآخرين للتهرب من المسؤولية.

(ضيف عندك كمان التواضع)

فالإنسان المتزن هو الإنسان المتواضع، والواثق من نفسه، فهو بيحترم نفسه الأول، ويحترم الآخرين من خلال صفة التواضع، بعكس الإنسان المتكبر والمتغطرس اللي لسه مبهدلينه وحطين عليه فوق.. بيكون ناقص ومغرور على الفاضي، ومش واثق من نفسه أساسًا، فالشخص السوي مبيعتبرش نفسه أفضل من الآخرين أصلا، ولا بيقارن نفسه بحد.

والاستقلالية الاستقلالية هي صفة مهمة من أهم صفات الإنسان السوي، فالاستقلالية وعدم الاتكال على المساعدات من الناس، ودعم الأشخاص الآخرين هي من الصفات السوية كمان بتشكل حاجز أمان للنفس الإنسانية من خيبات الأمل اللي ممكن يسببها الناس التانية اللي بهدلوه في حياته، ودا لا يعني أن احنا منطلبش المساعدة في بعض الأحيان بالعكس إحنا ممكن نطلب المساعدة، ولكن نكمل الطريق بالاعتماد على نفسنا بعد كده (ودا انا هتكلم عنه في نهاية الكتاب..انتظروني أنا مش جاي).

وأخيرا بقا التفاؤل الشخص السوي دايما يشوف النص المليان من الكوباية ومبيبصش إلى النص الفاضي، ودا يدل على رؤيته الإيجابية لنفسه وللحياة اللي بيعيشها، فهو يدرك أننا مش هنقدر نكمل ونستمر في الحياة بدون الرؤية الإيجابية، وتجاوز الأمور السلبية اللي بتواجهنا.

طيب تعرف منين إذا كنت شخص سوي او لاه؟ أو تعرف منين إذا كان اللي بيتعامل معاك سوي ولا لأه..

للإجابة على السؤال الأول اضغط الرقم واحد

بص أولا عشان تطمن أنت مش سوي، أنت مريض زي بوسي.. كده بوسي زعلاااانة، طب خلاص مش هغلبكم في ست أسئلة اسألهم لنفسك كده بس جاوب بصدق:

بتستمتع بالحياة بنسبة كام في المية؟

شعورك تجاه ذاتك ايه؟

قدرتك على التعامل مع مشاعرك؟

ايه مدى جودة علاقتك بالآخرين؟
قدرتك على تجاوز الأزمات اللي بتمر بيها؟
قدرتك على تخطي المصاعب اليومية؟

طبعا بعد إجاباتك على الأسئلة دي هتعرف أنك مريض نفسي فعلًا زي ماقولتلك..يابني أنا عارف عنك كل حاجة..أنا مخاوي أصلا !

طيب هنا هتقولوا طب كيفية التعامل مع الشخص الخلوق فين؟ مش كده؟ طب بذمتكم دا محتاج كتالوج للتعامل معاه أصلا؟ دا لو لقيته تحضنه علطول!

حد طايل يتعامل أو يرتبط بشخص مريح للأعصاب، ومهدأ للبال، وبيدعمه وبيرتاح معاه في الكلام، وفي التعامل بالبساطة والسلاسة.

حد مش مكلكع ومعقد الدنيا! طب حد طايل يتعامل مع علي غزلان الخلوق؟ والنبي أنا نفسي مش طايل..دا اللي بيزعلني بقى عايز أسيب... أسيبه للي خلقه..التسامح ياجماعة احنا لسه بنقول اييه!

ودا يفكرني بنفسي وأنا خلوق جدا في الموقف دا:

قاعد في كافيه لوحدي معايا اللابتوب بخلص شغل، فجأة لقيت أغنية هابي بيرثداي تويو اشتغلت و٥ جارسونات جايين عليا معاهم تورته، حطوا التورته قدامي ووقفوا حوليا وقعدوا يسقفوا ويغنوا هابي بيرثداي وأنا قاعد مصدوم.

أقولهم ده عيدميلاد مين ! يقولولي عيدميلادك يافندم، اقولهم عرفتوا عيد ميلادي منين ياخلابيص ! يقولولي كل سنة وانت طيب بقي يافندم، اقولهم عيد ميلادي في شهر ١٢ مش دلوقتي، يطنشوا ويكملوا تصقيف.

فجأة لقيت بنت جاية بتجري من وراهم وبتقولهم مش ده، مش ده، مش ده، الترابيزة اللي جنبه.

أتاري بنت عاملة عيدميلاد صاحبها مفاجأة، وبعتت الويترز بعد ماشاورتلهم عليه بس الويترز جم على ترابيزة غلط.

طبعًا كنت في نص هدومي وإحساسي شبه الواحد اللي حد جابله عربية فيراري هديه، وبعد مافرح بيها قاله اركنهالي واغسلها، وهاتلي المفاتيح.

اللي يضايق أنهم بعد ماشالوا التورتة من قدامه، وغنوا الأغنية تاني للواد اللي جنبي مدونيش حتة من التورتة !

مافيش نهاية

ولأن علي غزلان مالوش نهاية، استنوا الست نفسيات الباقين قريبًا.

مش عارف امتى بس هم قالولي قول قريبًا كنوع من أنواع التشويق والتحوير!

مدمن نجاح

حابب آعرفكم بجزء صغير من شخصيتي عشان بس اللي
مش عارفني، وآتمني تقرأوا الكلام ده كويس قبل ماتحكم عليا.
وملحوظة لازم أنوه عنها، أنا من غيركم ولا حاجة.
دلوقتي أنا خريج كلية طب الإسكندرية، وعملت في فترة
دراستي في الكلية اللي ينفي الجملة اللي دايمًا تتقال دي.
اشتغلت ستاند اب كوميديان طول ال٦ سنين، وعملت
حفلات في كل محافظات مصر، وكانت كلها كاملة
العدد الحمد لله.
درست سنتين ماركيتينج أونلاين، واشتغلت مع أكبر
شركات في مصر، مكنتش باخد فلوس في الأول بس
دلوقتي باخد مرتب قد اللي هكسبه في الطب في سنين.
خلصت دراسة السنادي business أونلاين وخدت
شهادة معتمدة من shaw academy وحاليًا شغال
business consultatnt في شركة ميديا كبيرة.

من سنتين كنت ماسك ماركيتينج ل١٩ أبلكيشن بره مصر وجوه مصر.. وسافرت الصين، وكنت بخلص ورق للأبلكيشن بتاعي لكن حصلت مشكلة في الفلوس ومقدرتش أكمله.

كنت بطلع قوافل طبية مجانية بنكشف علي العيانين، ونديهم علاج مجاني في الأقصر، وسيوة، وأسوان، والإسكندرية، والبحيرة والواحات.

فزت في أول سنة في الجامعه بالمركز الأول في الإلقاء الشعري علي مستوى الجامعة، وكذلك المركز الأول في التمثيل الفردي، وشاركت في فيلم حكايتنا مع الفنان لطفي لبيب، وفاز بأفضل فيلم قصير في مهرجان الإسكندرية السينمائي.

مسكت مناصب كبيرة في أعمال تطوعية جوه الكليه وبره الكلية، وفي مكتبة الإسكندرية، واتكرمت من اكتر من جامعة في كل أنحاء مصر.

سافرت أكتر من دولة بره مصر عشان أتعلم ثقافات جديدة، وآخر سفرية للصين اتسرق مني ٥ آلاف دولار، ودول مكنوش بتوعي، وقدرت اشتغل لحد ماسددتهم لصاحبهم.

الفيس بوك اخترني مرتين من أفضل واكتر ٦٠ شخصية في مصر مؤثرة.

بعمل فيديوهات علي السوشيال ميديا وصفحتي فيها مليون ونص متابع وفيديوهاتي بيشوفها الملايين جوه وبره مصر وراضي جدا عن المحتوي اللي بقدمه، ولو رجع بيا الزمن هعمله هو هو.

كنت سبيكر في مؤتمرين ل Tedx ، واللي متابع يعرف أن مش اي حد يقدر يطلع يتكلم في المؤتمرات دي.

قررت أعمل حاجه جديدة بجانب الطب ففتحت مطعم في أكتوبر، والحمد لله بقى أكبر مطعم في أكتوبر، وفي الوقت اللي انت بتقرأ الكتاب ده هيكون مطعمي ليه أكتر من فرع في مصر.

اشتريت مصنع كبير وعملته مصنع توريدات للصوصات والمواد الغذائية، وبسعى أني أخليه المصنع رقم ١ في مصر.

عملت حجات كمان بالإضافه للطب، وهي أني اشتغلت في الهندسه. آه والله زي ماقريت كده.. فتحت شركة ديكورات كبيرة واشتغل معايا ١٢ مهندس.. في الأول هما اللي كانوا بيديروا الشغل لحد ماغرزت نفسي وسطهم، واتعلمت سر الشغلانه، وبقي عندي شركة من أفضل شركات الديكور في أكتوبر.

آه وبالمناسبه لسه سنجل، وآه بعتبر دي من الإنجازات.

اللي عايز أقوله، إني أقسم بالله العظيم اتمرمطت وطلع عيني في آخر ٦ سنين عشان أحقق نفسي بس مش اكتر، ومن ٦ سنين كنت باخد في الشهر ٤٥٠ جنيه مصروف من أهلي وقاعد في مدينة جامعية، لكن دلوقتي معدتش باخد مصروف وبقي عندي حساب في البنك واشتريت عربيه وأحدث موبيل وقاعد ف الشقه بتاعتي، وبرضه وفضل أبويا وأمي عليا من ساسي لراسي لأني مهما عملت لوحدي هما الأساس.

ده كله عشان مسمعتش كلام الناس، وركزت في حلمي، وموهبتي وشغفي أني عايز أكون إنسان مختلف، وأنجح وأحقق نفسي وذاتي.

ركزت أني عايز لما أموت ميبقاش يتكتب علي قبري عاش عادي ومات عادي، لا عايز لما أموت يتقال عني إني عملت فرق، وعمّرت في الارض أو حتي ساعدت في ده وحققت نفسي.

وياريت أوعي تاخدني قدوة ليك لأني غلطت كتير ولسه حلمي موصلتلوش كله، لما أبقى أبطل أحلم وأبطل تطوير من نفسي خدني قدوة براحتك، مع أني شايف إني أقل من ده بكتير، خليك قدوة لنفسك، واكتب حلمك في ورقة قدامك واحلم وتخيل نفسك بتحققه، كُتر الأحلام حلو لأنه بيخليك تصدق نفسك وتُصِر أنك تكون زي مابتحلم.

واوعي حد يقولك انك عشان دخلت كلية معينة ده معناه أنك فاشل أو أنك مش هتقدر تعمل الحاجة اللي نفسك فيها.

اللي يقولك كده اعمله منشن في البوست ده وقوله علي غزلان في أصعب كلية عملية في مصر، والحمد لله اتخرج وبقي دكتور، وحقق حجات كتير غيره في سنة مقدرش يحقق ربعها.

متسمعش كلام الناس واجري ورا حلمك مهما كان، عشان كده كده هتتعب، هتتعب لو عشت ملكش لازمة من غير هدف، وهتتعب لو عشت ليك هدف، بس ساعتها التعب هيكون ليهم طعم وقيمة، ولو كده كده هتتعب اتعب عشان حاجه تستاهل، حاجه تنفع الناس في الدنيا والآخرة، ساعتها ربنا هيفرحك في الدنيا والآخرة.

أول فيديو عملته في حياتي كان في ٢٠١١، كان فيديو تافه بهزر مع اخويا ساعتها مكنش حد يعرفني غير أبويا وأمي وأخويا.. الفيديو جاب ١٢٣ فيو، من فرحتي كنت بمشي في الشارع بفرج الفيديو على الناس اللي ماشيه وبمسك موبيلاتهم افتح الفيديو من عندهم عشان أزود مشاهدات، لحد مافي مرة واحد كان بيمدح في الفيديو قدامي واتقالي بعدها انه شتمني من ورايا وقالي «ينعل أبو تقل دمك ياأخي»،

ودي كانت أول شتيمه اتعرضتلي في حياتي.

بابا تاني يوم بيقولي:

- « خالتك هنا تعالي وريلها الفيديو اللي انت عملته».

- قلتله لأ !

- قالي ليه !

- « بوش مكشر « وحش «.

- « وحش !! مين قال انه وحش !
- صاحبي شافه قالي انه حلو قدامي ومن ورايا قال إنه وحش، وده معناه في الحقيقة أنه وحش لانه خاف يقول قدامي عشان ميزعلنيش، وأنا مش عايز أسمع من حد أنه وحش عشان متضايقش أكتر.

ساعتها كنت متوقع انه هيقولي حكمه زي اللي الأبهات في آخر الكلام دي وبتجيب تصقيف وتأثر، لكن مقالش حاجه وقالي: «آه هو كان تافه شويه بس اشطه هات الفيديو نفرجه لخالتك ونضحك شويه».

قعدت سنتين بخاف أفتح الكاميرا وأصور فيديو عشان محدش يشتمني ولا يقول عليا كلمة وحشة، لحد ماعملت فيديو عن الإنجليزي ونزلته وأنا خايف وجاب مشاهدات كتير ومكنش في ولا كومنت وحش في اول يوم.. نمت فرحان، أخيرًا عملت حاجه حلوة عجبت الناس !!

تاني يوم بفتح اشوف الكومنتات لقيت في كومنتات شتيمة كتير، «ايه البيض ده» «شاورلي ع الحته اللي بتضحك كده» «شتايم كتير بالأب والأم».

قعدت ٣ أيام في البيت مكتئب، «هو أنا عملت ايه عشان أتشتم !» «أنا كل اللي عملته أني حاولت أضحك الناس، الناس اللي شتموا استفادوا ايه « «الناس اللي شتمت عرفت تأثير الشتيمه دي عليا ازاي!»

فضلت كده كتير بخاف أعمل أي فيديو عشان خايف من الشتيمة.. ياما عملت فيديوهات مركونة عندي لحد دلوقتي؛ لأني خايف من أن يكون في ألف كومنت بيمدح فيا وكومنت واحد بيشتم فيا، كومنت الشتيمة اقسم بالله مكنش بينيمني ومازالت بخاف منهم.

يمكن أنا من القلائل اللي حتي الآن بتطور من نفسها عشان نعمل فيديو كويس عشان بخاف ميعجبش حد.

كنت ببدأ بتصوير موبيل في البيت، دلوقتي بصور بكاميرات غالية وسينمائية، وبدفع فلوس كتير في التصوير والمونتاج عشان يطلع ٤ دقايق يحاولوا يضحكوا الناس أو يوصلوا رسالة.

بحاول أطور من نفسي عشان أحاول أكسب الفئة اللي مش بتحبني وأكسبهم واخليهم يحبوني، ساعات بنجح وساعات بفشل، بس أنا مبسوط وراضي عن محاولاتي.

مش هخسر حاجه لو اللي بيكهرني فضل يكرهني، بس هفرح اكيد لو حبني؛ لأن شعور أن حد يقولك على حاجة أنت عملتها حلوة بيبقي أسعد إنسان في الدنيا، ومع ذلك مازال بتشتم كتير على حجات كتير بعملها من أشخاص مبتعملش حاجه في حياتها غير أنها قاعده بالفانله الداخلية قدام اللابتوب، وبتشتم وخلاص.

مشكلتي أني في الجانب الكوميدي، وده أكبر جانب ممكن تتشتم فيه؛ لأن مش كل أذواق الناس واحدة، وللأسف لو معجبتش حد هيشتمك لمجرد أنك معجبتوش، مش هيحاول ينصحك ولا حتى يعدي الفيديو كأنه مشافوش.

وأخيرًا

البشر نوعان، نوع بيجتهد ويحاول ويتعلم ويخلق ويجرب وأنا من النوع ده، ونوع عاطل عن الأمل بيكتب تعليقه على محاولات الناس.

أنا بحاول فشلًا ونجاحًا؛ لأني عمري ماكنت عالة علي المحاولة، فيه ناس دورهم يعملوا دوشة علينا واحنا في أمس الحاجه ليهم يمكن بدون قصد يدلوا حد علينا ماكناش هنعرف نوصله.

«الأبنودي» كان بيقول في حوار، احنا كل أملنا في غباء اللي بيكرهونا، خليهم يكتبوا أكتر كله في صالحنا، في الآخر التاريخ بيفتكر اللي حاول وساب أثر، والباقي يابتفضل سيرته الطيبه يابينتهي بدون ماحد ياخد باله..

«الفكرة النمطية أحيانًا بتخدع».

يعني إيه ؟

يعني الفكرة النمطية عن سيدنا عمر بن الخطاب، أنه كان طويل وقوي وشديد جدًا والناس كلها بتخاف منه، لدرجة أنه لما كان قاضي محدش راحله بمشكلة.

بس الحقيقة أن سيدنا عمر كان رقيق القلب جدًا، وكان ممكن يبات ليلة كاملة بيبكي بس.

الفكره النمطية عن الشتاء انك لو بردت هتدفى إنما الصيف لا يطاق، بس الحقيقة ان الجو الشتا ده محدش عارف يستحمله ونفسنا الصيف ييجي بسرعة.

الفكرة النمطية عن الشباب أنه تافه وبيضيع وقته، لكن الحقيقة أن الشباب عندهم طاقة وقدرة للتغيير وبيحضروا events وأعمال مدنية كتير زي اللي بنشوفها دلوقتي.

(الفكرة النمطية خداعة زي ماقلتلك)

بس خلي بالك، بتخدعك حتي في الهدف بتاعك أو الحلم اللي نفسك تحققه أو المستقبل اللي انت راسمه لنفسك، وأكبر دليل علي ده أن الفكرة النمطية دي بتسَخّر حجات كتير أوي ضدك، وأهم عامل فيهم «الناس».

هتلاقي الناس تقعد تقولك أنت تافه، استحالة تعرف تعمل الحاجة الفلانية، أو اللي انت بتعمله ده أي حد يقدر يعمله، أو هيكسرو من مجاديفك لسبب واحد بس.

«مش عارفين يعملوا زيك»

شايف الحجات دي كلها ؟ لازم هتحصلك في حياتك، ودي اختبارات من ربنا ليك، وكدة كدة لازم هتتعرضلها.

بس الاختبارات دي بتبقى زي check point على أول كل مرحلة جديدة، بتختبرك لو أنت جاهز هتعدي منها، وهتبدأ مرحلة جديدة أفضل، ولو أنت مش جاهز هتساعدك أنك تجهز وهتصقلك علشان تقدر تستحمل المرحلة اللي أنت داخل عليها، علشان كده متخافش أبدًا من التحديات الصعبة اللي هتقابلك، واستعين بالله، وأنت بتواجهها واعرف أنها هدية من ربنا ليك، واعرف أن بعدها خير كبير.

ده حتي ربنا قالك في سورة العنكبوت الآية٦٩:

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾

طب اقولك إزاي تتغلب على الاختبارات دي ؟

اختارلك حلم، حلم يخض الناس، كلمة كبيرة، تستاهل أنك تعيش علشانها، وافتكر أنك جواك قدرات عظيمة ربنا اللي حطها فيك، وأمر الملايكه يسجدوا لآدم أبوك عشانها.

أنت خليفة، أنت المسؤول عن الأرض كلها، عيش لهدف كبير علشان لما تقابل النبي تبقى فخور باللي هاتقوله، هتقوله أنا عشت للعدل، لسعادة الناس، لسد احتياجتهم.

أنت ربنا خلقك لحاجه كبيرة وأهلك بكل القدرات اللازمة لتحقيق الغاية دي «وكل ميسر لما خلق له».

أهم حاجه خليك فاكر أنك عندك مهارة سحرية، هي مهارة اكتساب المهارات، يعني أنك ممكن تتعلم أي حاجه، وممكن لو ناقصك أي مهارة أو خبرة تزودها وتحصل عليها وتتدرب عليها.

بس نصيحة أخيرة لو كده كده هتتعب، اتعب علشان حاجه تستاهل، اتعب علشان حاجه تنفع الناس في الدنيا وتنفعك أنت في الآخرة، فرح الناس في الدنيا وفرح النبي لما تقابله في الآخرة، ربنا هيفرحك في الدنيا والآخرة.

وعلي رأي المثل الشعبي «فكك م اللي يشكك»

سلام ولنا لقاء قريب.

فهرس

في المونتاج	٧
مقدمة	٢٣
النفسية رقم ١	٢٥
النفسية رقم ٢	٣٣
النفسية رقم ٣	٤٣
النفسية رقم ٤	٥٣
النفسية رقم ٥	٧٣
النفسية رقم ٦	٨١
النفسية رقم ٧	٩٥
النفسية رقم ٨	١٠٥
النفسية رقم ٩	١١٣
النفسية رقم ١٠	١٢٥
مدمن نجاح	١٣٣




نجاح
مختلف، العالم مش محتاج
نسخ كتير.
مش عارف أجيبهالكم إزاي بس
أوعدكم إني هفاجئكم باللي في الكتاب
لسببين:
الأول: إنك هتلاقي فيه كل صحابك
وحبايبك، وحتى العرر اللي في حياتك!
التاني: إنك هتعرف منه طريقة النجاح
ببساطة عن طريق قصة حياتية
هتعيشها، وممكن تتكلم معاها.
أهم من دا كله أنك هتلاقي نفسك
مشارك في الكتاب بخبرتك وحياتك
إزاي دي بقى بتعتي أنا..
أنت مسحور أيها القارئ العزيز.
الوطن
للنشر والتوزيع